

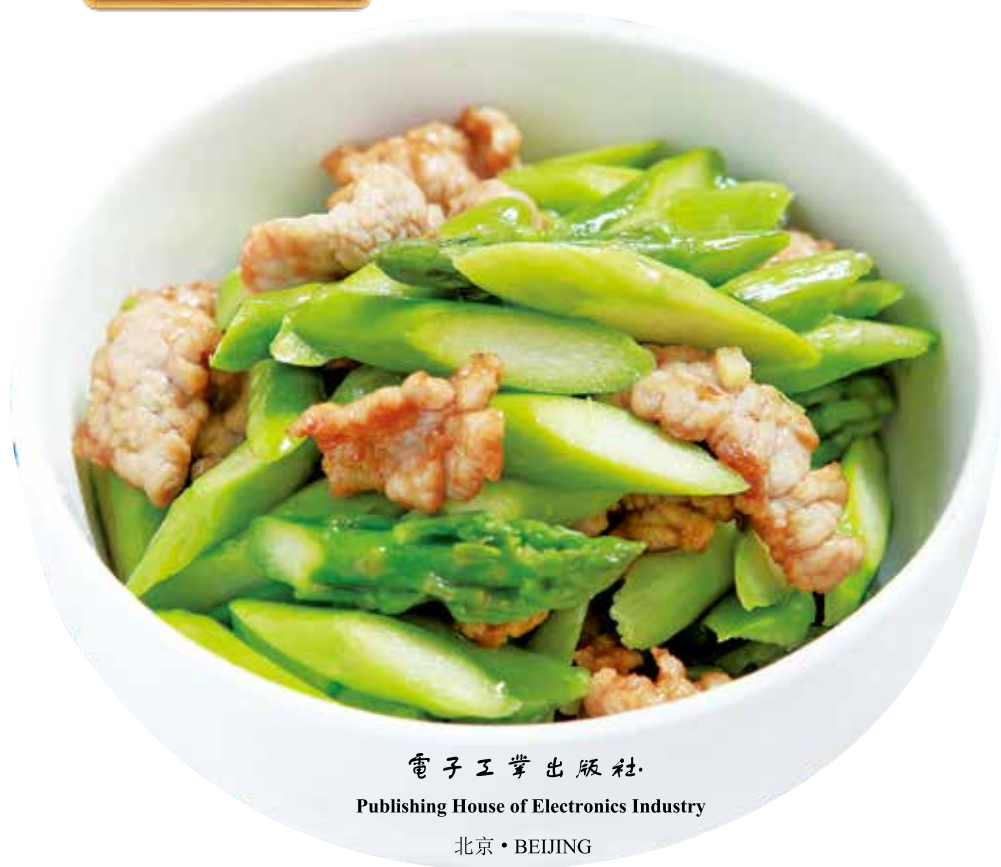
糖尿病

患者



张晔 主编

解放军 309 医院营养科前主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

糖尿病患者一周食谱 / 张晔主编. — 北京：电子工业出版社，2018.5

ISBN 978-7-121-34068-0

I. ①糖… II. ①张… III. ①糖尿病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1

②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第077233号

策划编辑：周 林

责任编辑：裴 杰

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：208千字

版 次：2018年5月第1版

印 次：2018年5月第1次印刷

定 价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。

据世界卫生组织统计，2005—2015年，中国由于糖尿病等慢性病导致的经济损失高达5 577亿美元。与此同时，我国的糖尿病流行情况呈现出快速上升和年轻化趋势。据统计，2013年，中国约1.14亿人已经确诊为糖尿病患者，其中18岁及以上成人占11.6%。患病率高，知晓率、控制率低等问题也亟需解决。而5年前中国糖尿病患者是9200万，4年间多出2200万人，平均以每年550万例的速度增长。

得了糖尿病应该怎么办呢？事实上，不管是哪种类型的糖尿病患者，都需要饮食治疗。饮食治疗是防治糖尿病不可或缺的部分，科学的食疗，成为糖尿病治疗的基础。饮食既然这么重要，那糖尿病患者到底该如何去做呢？

人们最容易理解简单的语言，比如说和糖尿病患者讲每天需要多少营养素，他们可能不知道，如果讲哪些食物可以吃，每天吃多少，接受起来就容易多了。本书的特色是用最直观的带量菜谱及营养数据分析告诉糖尿病患者怎么吃、吃多少。明白了这些，糖尿病患者自然就能融会贯通，慢慢学着制订适合自己的食谱。

不难发现，随着生活水平的提高，大鱼大肉等动物性食物已经成为许多中国家庭餐桌上的“主角”，吃素（建议“非全素”）逐渐成为一种健康需求，人们也逐渐意识到以植物性食物为主的膳食对防治慢性病的益处。所以，每天食谱里，本书在保证每天蛋白质摄入量不变的情况下，提供了纯素食谱交换举例，方便糖尿病患者将素食安排到饮食中，更好地降低血糖，减轻体重。

本书手把手教糖尿病患者制订自己的饮食原则、带量食谱，着重考虑到他们的营养需求和食物的选择搭配，并列出一周推荐食谱，然后结合不同的热量需求尽量让他们都能找到适合自己的食谱。虽然只列出了一周的食谱，但糖尿病患者完全可以根据食物交换份、食材随心换及四季应季菜推荐等内容，在保证热量不变的前提下，多种食物可以按照里面的交换重量巧妙搭配，变换出满足日常所需的多种食谱。这样一来，糖尿病患者就能吃得随心所欲，吃得营养又美味。

最后，衷心祝愿每一位糖尿病患者都能健康幸福！

张晔





Contents



手把手教你制订适合自己的食谱

第1步	计算一天所需要的总热量	8
	计算标准体重	8
	评价目前的体重状况	8
	判断活动强度	9
	算出每日所需的总热量	9
第2步	确定热量分配，安排各餐次	10
	确定三餐的热量分配比例	10
	三大营养物质比例要合理	11
	算算一日主食的量	12
	合理安排一天的餐次	13
第3步	确定六大食物交换份的基本框架	14
	三大营养素的份数	14
	确定六大类食物的交换份数	14
第4步	注意特殊情况，进行适当调整	15
	根据特殊习惯和要求调整饮食	15
	分配三餐份数	15
	根据不同时段的血糖值调整饮食	16
	优化饮食结构，避免血糖波动	17
第5步	根据分配原则，灵活制订食谱	18
	食品交换份法配餐知识	18
	常用估算食物方法	22



做美味的降糖餐， 吃得“随心所欲”

选对吃对，血糖不飙升	30
糖分：减少精制糖的摄入	30
蛋白质：多挑优质蛋白	32
脂肪：黄金用油组合	34
膳食纤维：配高纤维饮食利控糖	36
维生素：最佳搭配防并发症	37
矿物质：对稳定病情不可或缺的 要多摄入	38
食物多样，吃得好不如吃得杂	40
彩虹食物的秘密	40
如何实现食物多样的目标	41
每天每周吃够多少种食物	42
怎么吃才算粗细搭配了	43
荤素搭配没那么简单	44
掌握“低血糖生成指数”的 烹调技巧	45
“粗”粮不要细作	45
主食做得干，血糖上升慢	45
在厨房要“懒”点儿	46
制作混合主食，降餐后血糖	47
增加主食中的蛋白质	48
急火煮，少加水	49
用醋或柠檬汁调味	49
灵活加餐，消除饥饿感	50
如何加餐：医生不说你也要懂	50
何时加餐：最好能够相对固定	51
用什么加餐：加餐方案很简单	52



如何配制不同热量 一周带量食谱

配制带量食谱的注意事项	54
配制食谱需要把握的几点	54
根据食谱随意变换	54
列出纯素食谱的意义	54
有许多的细节需要注意	55
1400~1600 千卡一周带量食谱举例	56
1600~1800 千卡一周带量食谱举例	84
1800~2000 千卡一周带量食谱举例	112



糖尿病合并症 怎么吃

糖尿病合并高血压怎么吃	140
带量配餐食谱推荐	142
糖尿病合并冠心病怎么吃	144
带量配餐食谱推荐	146
糖尿病合并高血脂怎么吃	148
带量配餐食谱推荐	150
糖尿病合并肾病怎么吃	152
带量配餐食谱推荐	154
糖尿病合并痛风怎么吃	156
带量配餐食谱推荐	159





手把手教你制订 适合自己的食谱



糖尿病患者制订自己的食谱，有助于保护胰腺功能，帮助患者达到并保持较好的代谢控制，以改善血糖、尿糖和血脂水平达到或接近正常，减少急、慢性并发症发生的危险。

举例

黄先生患糖尿病 5 年，身高 170 厘米，现有体重 82 千克，从事机关办公室工作。本书以黄先生为例，分 5 步进行指导。

- 1 计算一天所需要的总热量： $65 \times (20 \sim 25) = 1300 \sim 1625$ 千卡。
- 2 确定热量分配，安排各餐次：碳水化合物 240 克（生重），占总热量的 60%；蛋白质 60 克，占总热量的 15%；脂肪 44.4 克，占总热量的 25%。安排餐次 5 ~ 6 餐。
- 3 确定六大食物交换份的基本框架：所需食物交换份 $1600 \div 90 \approx 18$ 份，其中谷薯类 9 份、蔬菜类 1 份、水果类 1 份、豆乳类 2 份、油脂类 2 份、瘦肉 / 鱼 / 蛋类食品 3 份。
- 4 注意特殊情况，进行适当调整：由于黄先生血糖控制不稳定，饮食计划暂不涉及水果。所以，谷薯类 9 份，蔬菜类 1.5 份（ $1+0.5$ ），肉鱼蛋类 3 份，豆乳类 3 份（脱脂牛奶节省下来的热量，1 个交换份，加入了豆制品中），油脂类 1.5 份（ $1+0.5$ ），水果类 0 份。
- 5 根据分配原则，灵活制订食谱：根据饮食习惯和喜好选择并交换食物，将各食物安排至各餐中，制订平衡膳食。

第 1 步

计算一天所需要的总热量

计算标准体重

标准体重（千克）= 身高厘米数 - 105
黄先生的标准体重 = $170 - 105 = 65$ 千克

评价目前的体重状况

体重指数（BMI）是用来判断消瘦还是肥胖的参考数值。

中国成年人体质指数标准表

分类	BMI
肥胖	≥ 28
超重	24 ~ 28
正常	18.5 ~ 24
消瘦	< 18.5

BMI（身体质量指数）= 现有体重（千克）÷ 身高（米）²

用得出的体重指数数值，对照“中国成年人体质指数标准表”查询确定体重指数标准。如上，黄先生的 BMI=82÷1.70²=28.4，对照上表查询得知，黄先生属于肥胖体质。

判断活动强度

活动强度一般分为 3 种：轻体力劳动、中等体力劳动、重体力劳动，具体的界定方法见“劳动强度分级参考表”。

劳动强度分级参考表

轻体力劳动	教师、售货员、办公室职员、钟表修理工
中等体力劳动	学生、司机、电工、外科医生
重体力劳动	建筑工、搬运工、伐木工、农民、舞蹈演员

如上，黄先生从事的是办公室工作，属于轻体力劳动。

算出每日所需的总热量

总热量（千卡 / 日）= 标准体重（千克）× 每天每千克标准体重需要的热量（千卡 / 千克）

每天每千克标准体重需要的热量可通过查询“成人糖尿病热量供给标准表”得知黄先生的热量供给值是 20~25 千卡 / 千克。

成人糖尿病热量供给标准表（单位：千卡 / 千克）

劳动强度	身体消瘦	体重正常	身体超重或肥胖
轻体力劳动	35	30	20~25
中等体力劳动	40	35	30
重体力劳动	40~45	40	35
卧床休息	15~20	20~25	15

举例

黄先生的标准体重是 65 千克，对应的热量供给值是 20~25 千卡 / 千克。

每日所需总热量

65 × (20~25) = 1300~1625 千卡



第 2 步

确定热量分配，安排各餐次

确定三餐的热量分配比例

每日所需总热量计算好后，可以按照自己的饮食习惯，按早、中、晚各占 1/3，或早餐 1/5，中餐、晚餐各 2/5 的比例来分配。比例规定之后不能随意更改，严格按照规定进食。

举例

在前面的例子中我们计算出了黄先生每日需要的总热量为 1300~1625 千卡，如果按早、中、晚各 1/3 的比例来分配三餐的热量，即

早餐的热量

$(1300 \sim 1625) \times 1/3 = 433 \sim 542$ 千卡

中餐的热量

$(1300 \sim 1625) \times 1/3 = 433 \sim 542$ 千卡

晚餐的热量

$(1300 \sim 1625) \times 1/3 = 433 \sim 542$ 千卡

举例

黄先生如果按早餐、中餐、晚餐各 1/5、2/5、2/5 的比例来分配三餐的热量，即

早餐的热量

$(1300 \sim 1625) \times 1/5 = 260 \sim 325$ 千卡

中餐的热量

$(1300 \sim 1625) \times 2/5 = 520 \sim 650$ 千卡

晚餐的热量

$(1300 \sim 1625) \times 2/5 = 520 \sim 650$ 千卡

举例

假如黄先生一天摄取 1600 千卡的热量，那么

碳水化合物的摄入量

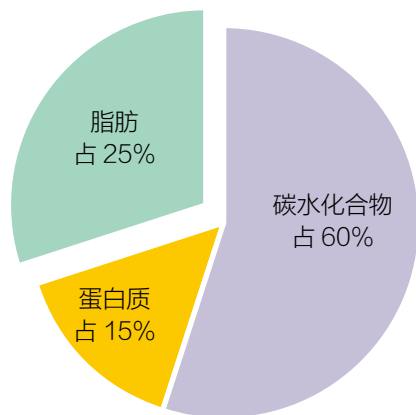
$1600 \times 60\% \div 4$ （每克碳水化合物提供 4 千卡热量）=240 克

蛋白质的摄入量

$1600 \times 15\% \div 4$ （每克蛋白质提供 4 千卡热量）=60 克

脂肪的摄入量

$1600 \times 25\% \div 9$ （每克脂肪提供 9 千卡热量）=44.4 克



三大营养物质比例要合理

☀ 碳水化合物的摄入

每人摄入的碳水化合物转化的热量应占总热量的 55%~60%。一般规律是粗粮的升糖指数低于细粮，复合碳水化合物的升糖指数低于精制糖，故糖尿病患者不宜选用精制甜食。若食用水果，适当减少主食，可进食血糖指数低的，如桃子、梨、花生等。蔬菜含碳水化合物少，含纤维素量较多，吸收率小，应多食用。

☀ 蛋白质的摄入

病情控制稳定、没有并发症（无肾脏损害时）的糖尿病患者，蛋白质占全日总热量的 15%~20%，优质蛋白占 50% 以上（如瘦肉、鱼、乳、蛋、豆制品等）。

有微量蛋白尿者蛋白质限制为 0.8~1.0 克 / 千克体重，有显性蛋白尿者应 <0.8 克 / 千克体重。

☀ 脂肪的摄入

脂类摄入量应小于全日总热量的 30%，尤其是饱和脂肪酸不宜过多，一般成人患者每日摄入脂肪量为 45~55 克。

胆固醇摄入量每日低于 300 毫克，同时患高血脂症者每日低于 200 毫克。因此，糖尿病患者应避免摄入富含胆固醇的食物，如动物脑和肝、肾、肠等动物内脏，还有蛋黄、鱼子等。



多不饱和脂肪酸

应占全日总热量的 10%

饱和脂肪酸

应 <7%，要少吃肥肉、猪牛羊脂肪，禽类的皮下脂肪、黄油、可可油等

单不饱和脂肪酸

应占全日总热量的 10%~20%，要多食橄榄油、茶籽油、花生油等

算算一日主食的量

细算法是根据年龄、标准体重、实际体重、劳动强度等按公式计算。

🍎 计算碳水化合物

主食的主要营养成分是碳水化合物（糖类）。要计算主食量，必须先计算糖尿病患者每天应该摄入多少碳水化合物。碳水化合物的供能比为 55%~60%。

假如黄先生一天摄取 1600 千卡的热量，我们设定碳水化合物的供能比为 60%，即 960 千卡（ $1600 \times 60\% = 960$ ）热量由碳水化合物提供。又因为 1 克碳水化合物提供热量为 4 千卡，所以此人每天宜摄入碳水化合物 240 克（ $960 \div 4 = 240$ ）。

🍎 估算非主食类食物的糖类

除了主食，奶类、水果及其制品也能提供一些碳水化合物，蔬菜能提供少量的碳水化合物，而肉蛋类、鱼虾类、大豆等高蛋白食品含碳水化合物极少，可以忽略不计。

要计算由主食提供的碳水化合物，必须先计算并扣除这些食物中的碳水化合物。一般来说，糖尿病患者每日非主食含碳水化合物食物的数量相对固定，每日奶类 250 克左右，水果 150 克左右，蔬菜 500 克左右。

其中，250 克奶类含碳水化合物 10 克（ $250 \times 4\% = 10$ ），150 克水果含碳水化合物 18 克（ $150 \times 12\% = 18$ ），500 克蔬菜含碳水化合物 20 克（ $500 \times 4\% = 20$ ），总计 $10 + 18 + 20 = 48$ 克，约 50 克。为了简便起见，每日奶类、水果和蔬菜中的糖类均按 50 克估算。



🍎 计算主食应提供的糖类

每日碳水化合物摄入量减去非主食类食物碳水化合物（50 克），即为主食应该提供的碳水化合物摄入量。本例黄先生应通过主食提供碳水化合物 190 克（ $240 - 50 = 190$ ）。

计算每日主食量

用每日应该由主食提供的碳水化合物摄入量除以主食中碳水化合物的含量（百分比），即为全天主食摄入量。本例假设 190 克碳水化合物全由谷类提供，谷类中碳水化合物含量多为 75%（干重），则黄先生每天应摄入谷类约 253 克（ $190 \div 75\% = 253$ ），此为粮食干重。这一步非常重要，是计算主食的关键。如果每日热量为 2000 千卡，可以用上述方法计算出一日主食约为 333 克 [（ $2000 \times 60\% \div 4 - 50$ ） $\div 75\% = 333$]。

主食分餐

把上述每日主食按照一定的比例分配成一日三餐，按早、中、晚各占 1/3，或早餐占 1/5，中餐、晚餐各占 2/5 的比例来分配。如果按早、中、晚各占 1/3 的分配比例，三餐需各摄入 111 克主食即可。

把干重（生重）换算为湿重（熟重）

上面计算出来的 111 克主食是指干重（生重），即大米、白面、杂粮等原料的重量。这些原料在烹调过程中，还要加入水，加水做成米饭或馒头后，重量必然增加。

一般地，大米（生重）和米饭（熟重）的比例为 1 : 2.5，即 500 克大米可以做成 1250 克米饭；面粉（干重）和馒头或花卷（湿重）的比例为 1 : 1.5，即 500 克面粉可以做成 750 克馒头或花卷。

早餐	午餐	晚餐
		
111 克 面粉	111 克 大米	111 克 面粉
166.5 克 馒头	277.5 克 米饭	166.5 克 花卷

合理安排一天的餐次

糖尿病患者比较适宜少食多餐，这样可以避免饮食数量超过胰腺的负担，使血糖不至于猛然升高，而在血糖下降时因已进食可以避免低血糖反应。有的患者为了降低血糖想取消早餐，只吃午餐、晚餐，或者认为只要主食量不变，餐次可以随便，这些做法是不可取的。

为了减轻胰腺的负担，使之合理分泌胰岛素，糖尿病患者一日至少进食三餐，而且要定时定量。对于注射胰岛素或用口服降糖药治疗病情的患者，最好每日进食 5~6 餐，也就是在 3 次正餐之间增添 2~3 次加餐，即从 3 次正餐中匀出一部分食品留作加餐用。这是防止低血糖、控制高血糖行之有效的措施。

第 3 步

确定六大食物交换份的基本框架

黄先生一日摄入的总热量为 1 600 千卡，故可在 1 500 千卡或 1 700 千卡之间加上或者减去 1 份主食。

$$\begin{aligned}\text{食物交换份的份数} &= \text{每日需要的总热量 (千卡)} \div 90 \text{ (千卡)} \\ &= 1\,600 \div 90 \approx 18 \text{ 份}\end{aligned}$$

由得出的数值我们知道，患者黄先生每天需要的食物份数约为 18 份。

三大营养素的份数

碳水化合物份数

$$= \text{总份数} \times 60\%$$

$$\text{蛋白质份数} = \text{总份数} \times 15\%$$

$$\text{脂肪份数} = \text{总份数} \times 25\%$$

黄先生每日所需的
三大营养素的份数

碳水化合物份数

$$= 18 \times 60\% \approx 11 \text{ 份}$$

$$\text{蛋白质份数} = 18 \times 15\% \approx 3 \text{ 份}$$

$$\text{脂肪份数} = 18 \times 25\% \approx 4 \text{ 份}$$

确定六大类食物的交换份数



分配蔬菜类食品份数

蔬菜份: 1 份



分配水果类食品份数

水果份: 1 份



分配谷薯类食品份数

谷薯类: 碳水化合物份数 - 蔬菜份数 - 水果份数

谷薯类份数: $11 - 1 - 1 = 9$ 份



分配乳类食品份数

豆乳类: 2 份



分配油脂类食品份数

油脂类: 2 份



分配瘦肉 / 鱼 / 蛋类食品份数

瘦肉 / 鱼 / 蛋类: 蛋白质份数 - 豆乳类份数

(提供蛋白质) 瘦肉 / 鱼 / 蛋类份数: $3 - 2 = 1$ 份

瘦肉 / 鱼 / 蛋类: 脂肪份数 - 油脂类份数

(提供脂肪) 瘦肉 / 鱼 / 蛋类份数: $4 - 2 = 2$ 份

注意特殊情况，进行适当调整

根据特殊习惯和要求调整饮食

1. 由于黄先生有每天饮用一瓶牛奶的习惯，故将 2 份乳类食物用于牛奶的摄入。
2. 考虑到肥胖者应以低热量和高蛋白质为饮食原则，所以宜选用脱脂牛奶。
3. 脱脂牛奶的热量较低，黄先生饮用脱脂牛奶节省下来的热量，可通过加用一份豆制品来补充。
4. 黄先生血糖控制不稳定，餐后血糖偏高，饮食计划暂不涉及水果。

举例

最终确定黄先生的饮食结构为：
谷薯类 9 份，蔬菜类 1.5 份（增加 0.5 份蔬菜，代替 0.5 份水果），肉鱼蛋类 3 份，豆乳类 3 份（脱脂牛奶节省下来的热量，1 个交换份，加入了豆制品中），油脂类 1.5 份（增加 0.5 份坚果，代替 0.5 份水果加餐），水果类 0 份。

分配三餐份数

早餐份数： $18 \times 1 / 3 = 6$ 份

中餐份数： $18 \times 1 / 3 = 6$ 份

晚餐份数： $18 \times 1 / 3 = 6$ 份

或

早餐份数：5 份

早餐加餐：1 份

中餐份数：5 份

午后加餐：1.5 份

晚餐份数：5 份

睡前加餐：0.5 份

黄先生的食谱

餐次	餐次份数	食物种类	食物份数
早餐	5	谷薯	2.5
		乳类	1
		蛋类	1
		蔬菜类	0.5
早餐加餐	1	坚果类	0.5
		乳类	0.5
中餐	5	谷薯	3
		蔬菜类	0.5
		肉鱼类	1
		油脂类	0.5
中餐加餐	1.5	豆制品	1
		谷薯	0.5
晚餐	5	谷薯	3
		蔬菜类	0.5
		肉鱼类	1
		油脂类	0.5
睡前加餐	0.5	乳类	0.5



根据不同时段的血糖值调整饮食

血糖监测是控制血糖的关键，它可以让糖尿病患者及时了解自身血糖水平和身体状况，是衡量饮食、运动和药物治疗正确性和适量性的基础。

血糖监测的时间和频度

根据血糖监测时间的不同，可分为空腹血糖、餐前血糖、餐后2小时血糖、随机血糖等，不同时间检测到的血糖，具有不同的指导意义。

空腹血糖：指隔夜空腹8小时以上，早餐前采血测定的血糖值。午餐前、晚餐前测定的血糖不能叫空腹血糖。

餐前血糖：指早餐前、午餐前、晚餐前测定的血糖值。可指导患者调整要摄入食物的量和餐前注射胰岛素的量。

餐后2小时血糖：是指早餐后、午餐后、晚餐后2小时测定的血糖值。餐后2小时血糖可以反映控制饮食和服药后的综合治疗效果，便于指导饮食和药物治疗。应注意，测餐后2小时血糖应从吃第一口饭开始计时到满2小时为止，有些人吃完饭后才开始计时，其结果就有了明显的差别。

监测睡前血糖：防止出现夜间低血糖或清晨空腹高血糖。

随机血糖：指一天中其他任意时间测定的血糖值，如睡前血糖、午夜血糖等。

温馨提示

一般来说，当近期血糖较高时，应该检测空腹及餐后2小时血糖，因为空腹及餐后2小时血糖能较准确地反映出患者血糖升高的程度。尤其是午餐和晚餐后2小时血糖，能比较准确地监测血糖的波动。

当近期经常出现低血糖时，则最好检测餐前血糖和夜间血糖，因为低血糖通常发生于餐前和夜间。

对于口服降糖药或饮食、运动疗法者，血糖控制不理想时，在请医生调整饮食方案或药物用量前，最好带着某几天动态血糖的“八点血糖谱”。

动态血糖的“八点血糖谱”

空腹血糖

早餐后 2 小时血糖

中餐前血糖

中餐后 2 小时血糖

晚餐前血糖

晚餐后 2 小时血糖

睡前血糖

凌晨 2~3 点的血糖

优化饮食结构，避免血糖波动

同一时间段反复发生低血糖的加餐：此种情况首先应排除降糖药物作用高峰时间与进食时间不协调和降糖药物过量问题，然后应考虑某时间段的体力活动（工作）强度问题。如系前者所致，只需调整用药时间和用药量，无须加餐。如系后者所致，则考虑调整饮食控制方案或加餐。

住院糖尿病患者一般无须加餐，但在降糖药调整过程中有时可能出现低血糖，此时的加餐属于应急性加餐。住院糖尿病患者降糖药物与饮食调整最好不要同时进行，可以先固定饮食方案或降糖药物用量，然后根据血糖变化逐步调整药物用量或饮食方案，这样可避免一些无法预知的低血糖发生。

最后要提醒的是，有的糖尿病患者平常血糖控制较好，调换新的工作或环境后频发低血糖，此时解决问题的根本办法不是加餐而是调整饮食方案。



根据分配原则，灵活制订食谱

为了均衡营养，建议每日摄取食物种类数达到 12 种以上。制订食谱，为了增强营养保健意识，不必过于强调限制饮食种类，应适当多选择一些对糖尿病食疗价值高的食物。

食品交换份法配餐知识

根据本书第 9 页“黄先生的食谱”，将食物安排至各餐中，制订平衡膳食。

建议黄先生一日食谱安排

餐次	食物安排	食谱举例
早餐	谷薯 62.5 克 蔬菜 250 克 蛋类 1 个 乳类 160 克	杂粮馒头（面粉 37.5 克、燕麦 25 克），凉拌芹菜一份（芹菜 100 克），炒空心菜一盘（空心菜 150 克），煮带壳鸡蛋 1 个，低脂牛奶约 160 毫升（240 毫升牛奶的 2/3）
加餐	坚果 7.5 克 乳类 80 克	大杏仁 7.5 克，低脂牛奶约 80 毫升（240 毫升牛奶的 1/3）
午餐	谷薯 75 克 鱼肉 80 克 蔬菜 250 克 油脂类 5 克	荞麦米饭（大米 50 克、荞麦 25 克），红烧带鱼（带鱼 80 克、花生油 4 克），丝瓜番茄汤（丝瓜 100 克、番茄 150 克、香油 1 克）
加餐	豆腐干 50 克 谷薯 12.5 克	豆腐干 50 克 + 薏米红豆粥（薏米 10 克、红豆 2.5 克）
晚餐	谷薯 75 克 蔬菜 250 克 禽肉 50 克或畜肉（精）50 克 油脂类 5 克	二米饭（大米 50 克、小米 25 克），宫保鸡丁（花生油 5 克、鸡胸肉 50 克、黄瓜 100 克、胡萝卜 150 克）
加餐	乳类 80 克	低脂牛奶约 80 毫升（稍微加热）

学会食物交换份法

食物交换份法是营养学上的一个概念，凡能产生 90 千卡热量的食物即为 1 个交换份。换句话说，每个食物交换份的食物所含的热量都是 90 千卡，但其重量可以不同。

食物交换的四大组（八小类）内容和营养价值表

组别	类别	每份质量 / 克	热量 / 千卡	蛋白质 / 克	脂肪 / 克	糖类 / 克	主要营养素
谷薯组	谷薯类	25	90	2.0	—	20.0	糖类、膳食纤维
蔬果组	蔬菜类	500	90	5.0	—	17.0	矿物质
	水果类	200	90	1.0	—	21.0	维生素
肉蛋豆组	大豆类	25	90	9.0	4.0	4.0	蛋白质、膳食纤维
	奶制品	160	90	5.0	5.0	6.0	蛋白质
	肉蛋类	50	90	9.0	6.0	—	蛋白质、脂肪
油脂组	坚果类	15	90	4.0	7.0	2.0	脂肪
	油脂类	10	90	—	10.0	—	脂肪

等值谷薯类食物交换表

每个交换份谷薯类食物提供蛋白质 2 克、碳水化合物 20 克、热量 90 千卡（脂肪可忽略不计）。

食物	重量 / 克
大米、小米、糯米、薏米	25
干粉条、干莲子、通心粉	25
生面条、魔芋、高粱米、玉米、绿豆、红小豆、芸豆、干豌豆	25
面粉、玉米面、混合面、燕麦片、莜麦面、荞麦面、苦荞面、挂面、龙须面	25
油条、油饼、苏打饼干	25
烧饼、烙饼	35
咸面包、窝头	35
土豆	100
鲜玉米	200

等值蔬菜类食物交换表

每个交换份蔬菜类食物提供蛋白质 5 克、碳水化合物 17 克、热量 90 千卡。

食物	重量 / 克
毛豆、鲜豌豆	70
百合、芋头	100
山药、荸荠、藕、凉薯	150
胡萝卜	200
鲜豇豆、扁豆、洋葱、蒜苗	250
南瓜、菜花	350
白萝卜、青椒、茭白、冬笋	400
大白菜、圆白菜（卷心菜）、菠菜、油菜、韭菜、茴香、茼蒿、芹菜、莴笋、黄瓜、茄子、丝瓜、空心菜、苋菜、龙须菜、绿豆芽、鲜蘑、水发海带、西葫芦、番茄、冬瓜、苦瓜、芥蓝、小白菜	500

等值水果类食物交换表

每个交换份水果类食物提供蛋白质 1 克、碳水化合物 21 克、热量 90 千卡。

食物	重量 / 克
柿子、香蕉、荔枝	150
李子、杏、梨、桃、苹果、葡萄、橘子、橙子、柚子、猕猴桃	200
草莓	300
西瓜	500



等值乳类食物交换表

每个交换份乳类食品提供蛋白质 9 克、脂肪 4 克、碳水化合物 4 克、热量 90 千卡。

食物	重量 / 克
奶粉	20
奶酪、脱脂奶粉	25
无糖酸奶	130
羊奶、牛奶	160

等值肉蛋类食物交换表

每个交换份肉蛋类食物提供蛋白质 9 克、脂肪 6 克、热量 90 千卡。

食物	重量 / 克
鸡蛋粉	15
熟火腿、香肠	20
肥猪瘦肉	25
熟叉烧肉（无糖）、中餐肉、熟酱牛肉、熟酱鸭	35
猪瘦肉、牛肉、羊肉、排骨、鸭肉、鹅肉	50
松花蛋、鸭蛋、鸡蛋、鹌鹑蛋	60
草鱼、带鱼、比目鱼、鲤鱼、甲鱼	80
蟹肉、大黄鱼、鳕鱼、鲢鱼、鲫鱼、兔肉、对虾、青虾、鲜贝、蟹肉、水发鱿鱼	100
鸡蛋清	150
水发海参	350

豆类食物交换份表

每个交换份豆类食物提供蛋白质 9 克、脂肪 4 克、碳水化合物 4 克、热量 90 千卡。

食物	重量 / 克
腐竹	20
大豆、大豆粉	25
豆腐丝、豆腐干	50
油豆腐	30
北豆腐	100
南豆腐	150
豆浆（1 份大豆 8 份水磨浆）	400

等值油脂类食物交换表

每个交换份油脂类（包括坚果类）食物提供脂肪 10 克、热量 90 千卡。

食物	重量 / 克
花生油、香油、猪油、玉米油、菜籽油、牛油、豆油、羊油、食用红花油、黄油	10
核桃仁、杏仁、花生米	15
葵花籽（带壳）	25
西瓜子（带壳）	40

用食物交换份进行互换的窍门

知道了食物交换份，可根据自己的习惯和口味，变换出不同的食谱。进行食物交换时要注意以下几点。

- 1 主食谷薯类内部可随意交换。
- 2 水果含糖量高，因此不能与蔬菜交换。血糖控制好的患者，可用 1 份水果与 1 份主食交换。
- 3 肉、蛋、鱼、禽、豆制品可以交换。
- 4 坚果类如花生、瓜子、腰果等含脂肪高，可少量食用，但要减少烹调油的摄入。

比如，25 克白面、25 克大米、25 克玉米面、25 克荞麦面、25 克燕麦片、100 克土豆，各为 1 个交换份，可以互换。65 克熟大米饭、35 克熟馒头、25 克水饺、200 克带棒芯的玉米，各为 1 个交换份，也可以互换。60 克鸡蛋（约为 1 个大鸡蛋）、50 克鸡肉、80 克鱼、50 克瘦肉、100 克豆腐、50 克豆腐干，各为 1 个交换份，可以互换。但不宜将 50 克瘦肉换成 25 克白面，这样会导致营养失衡。



常用估算食物方法

☀ 称量食物

糖尿病患者在开始采用饮食治疗时，应配一台配餐称，按称重法将主、副食称重，如米、面、肉、蛋、乳、豆制品、油、盐、蔬菜等称重，力求心中有数；准备一套自己专用餐具，做熟后看看有多大容积，以后即可按此重量加以估计，久之养成按量进食的习惯，从而基本掌握了每日常用食物的具体数量。

☀ 手测量食物交换份

了解食物份的手测量法则。所谓的手测量法则，就是用手的不同形状（动作）和部位与各种食物交换份（1份或几份）及不同容量的餐具进行比对，从而把手作为食物摄入的估量器，方便估量和计算食物的摄入量。

拳头量：碳水化合物、水果

选用相当于自己两个拳头大小的淀粉类食物，如馒头、花卷、米饭等，就可以满足一天碳水化合物的需求量了。水果一天的需求量则相当于自己1个拳头大小。



掌心量：蛋白质

50克的蛋白质相当于掌心大小、约为小指厚的一块。每天摄入50~100克的蛋白质即可满足人体一天的需求。



两手捧量：蔬菜

两只手能够捧住的菜量（1把）相当于500克的量，每天进食500~1000克蔬菜可满足需要。当然，这些蔬菜都应该是低碳水化合物蔬菜，如豆芽、圆白菜等。



蛋白质类食物“测量工具”

1 个食物交换份

- 1 掌心（半手掌）瘦肉类
- 1 掌心（半手掌）鱼肉类
- 1 掌心（手掌大）豆腐类
- 1 掌心（半手掌）香干类
- 1 掌心（手掌大）脱脂奶小包装
- 1 掌心酸奶小包装
- 1 掌心鸡鸭蛋



谷薯类食物“测量工具”

2 个食物交换份

- 1 个拳头（以拇指指掌关节到对侧腕关节连线为界）的刀切馒头
- 1 小茶盅（平口）米饭类
- 1 小饭碗（平口）米粥类



1 小碗米饭

3 个食物交换份

- 1 个拳头带肉馅的包子
- 1 小饭碗（略浅）米饭类



1 个拳头的圆形馒头

4 个食物交换份

- 1 小饭碗（平口）米饭类
- 1 个拳头的圆形馒头

坚果类食物“测量工具”

1 个食物交换份

- 抓 1 把坚果仁



水果类食物“测量工具”

1 个食物交换份

- 单手捧多数水果
- 1 棒球状水果（整个）



Part 1

手把手教你制订适合自己的食谱

蔬菜类食物“测量工具”

0.25 个食物交换份



1 手掌叶菜类
1 手掌茄果类
1 手掌菜豆类
1 手掌花菜类
1 手掌葱蒜类



脂肪类食物“测量工具”

1 个食物交换份



1 调羹（陶瓷调羹）植物油
1 指尖（拇指第一节）动物油



1000 千卡每日食物内容及数量

建议每日食物内容及数量（食物生重）

种类	重量	份数
谷薯类	125 克	5 份
乳类	240 克	1.5 份
蔬菜类	500 克	1 份
蛋类	60 克	1.0 份
水果类	200 克	1.0 份
肉类	50 克	1.0 份
烹调油	10 克	1.0 份
大豆（按豆腐干算）	25 克	0.5 份

建议一日食物安排（仅供参考）

餐次	食物安排
早餐	谷薯 35 克，鸡蛋 1 个，牛奶 240 克，蔬菜 100 克
加餐	水果 100 克
午餐	谷薯 60 克，畜肉 25 克，豆腐干 25 克，蔬菜 200 克
加餐	水果 100 克
晚餐	谷薯 30 克，鱼肉 40 克（或禽肉 25 克），蔬菜 200 克

1200 千卡每日食物内容及数量

建议每日食物内容及数量（食物生重）

种类	重量	份数
谷薯类	175 克	7 份
乳类	240 克	1.5 份
蔬菜类	500 克	1 份
蛋类	60 克	1.0 份
水果类	200 克	1.0 份
肉类	50 克	1.0 份
烹调油	10 克	1.0 份
大豆（按豆腐干算）	25 克	0.5 份

建议一日食物安排（仅供参考）

餐次	食物安排
早餐	谷薯 50 克，鸡蛋 1 个，牛奶 240 克，蔬菜 100 克
加餐	水果 100 克
午餐	谷薯 75 克，畜肉 25 克，豆腐干 25 克，蔬菜 200 克
加餐	水果 100 克
晚餐	谷薯 50 克，鱼肉 40 克（或禽肉 25 克），蔬菜 200 克
加餐	牛奶 160 克

1400 千卡每日食物内容及数量

建议每日食物内容及数量（食物生重）

种类	重量	份数
谷薯类	200 克	8 份
乳类	240 克	1.5 份
蔬菜类	500 克	1 份
蛋类	60 克	1.0 份
水果类	200 克	1.0 份
肉类	75 克	1.5 份
烹调油	15 克	1.5 份
大豆（按豆腐干算）	25 克	0.5 份

建议一日食物安排（仅供参考）

餐次	食物安排
早餐	谷薯 50 克，鸡蛋 1 个，牛奶 240 克，蔬菜 100 克
加餐	水果 100 克
午餐	谷薯 100 克，鱼肉 80 克（或禽肉 50 克），豆腐干 25 克，蔬菜 200 克
加餐	水果 100 克
晚餐	谷薯 50 克，畜肉 25 克，蔬菜 200 克
加餐	牛奶 80 克

1600 千卡每日食物内容及数量

建议每日食物内容及数量（食物生重）

种类	重量	份数
谷薯类	225 克	9 份
乳类	240 克	1.5 份
蔬菜类	500 克	1 份
蛋类	60 克	1.0 份
水果类	200 克	1.0 份
肉类	75 克	1.5 份
烹调油	20 克	2.0 份
大豆（按豆腐干算）	50 克	1 份

建议一日食物安排（仅供参考）

餐次	食物安排
早餐	谷薯 50 克，鸡蛋 1 个，牛奶 240 克，蔬菜 100 克
加餐	水果 100 克
午餐	谷薯 100 克，鱼肉 80 克（或禽肉 50 克），豆腐干 50 克，蔬菜 200 克
加餐	水果 100 克
晚餐	谷薯 75 克，畜肉 25 克，蔬菜 200 克

1800 千卡每日食物内容及数量

建议每日食物内容及数量（食物生重）

种类	重量	份数
谷薯类	250 克	10 份
乳类	240 克	1.5 份
蔬菜类	750 克	1.5 份
蛋类	60 克	1.0 份
水果类	200 克	1.0 份
肉类	100 克	2.0 份
烹调油	20 克	2.0 份
大豆（按豆腐干算）	50 克	1 份

建议一日食物安排（仅供参考）

餐次	食物安排
早餐	谷薯 50 克，鸡蛋 1 个，牛奶 240 克，蔬菜 100 克
加餐	水果 200 克
午餐	谷薯 100 克，畜肉 50 克，豆腐干 50 克，蔬菜 250 克
加餐	番茄或黄瓜 200 克
晚餐	谷薯 100 克，鱼肉 80 克（或禽肉 50 克），蔬菜 200 克

2000 千卡每日食物内容及数量

建议每日食物内容及数量（食物生重）

种类	重量	份数
谷薯类	325 克	13 份
乳类	240 克	1.5 份
蔬菜类	750 克	1.5 份
蛋类	60 克	1.0 份
水果类	200 克	1.0 份
肉类	100 克	2.0 份
烹调油	20 克	2.0 份
大豆（按豆腐干算）	50 克	1 份

建议一日食物安排（仅供参考）

餐次	食物安排
早餐	谷薯 100 克，鸡蛋 1 个，牛奶 240 克，蔬菜 100 克
加餐	水果 200 克
午餐	谷薯 125 克，鱼肉 80 克（或禽肉 50 克），豆腐干 50 克，蔬菜 250 克
加餐	番茄或黄瓜 200 克
晚餐	谷薯 100 克，畜肉 50 克，蔬菜 200 克

2200 千卡每日食物内容及数量

建议每日食物内容及数量（食物生重）

种类	重量	份数
谷薯类	350 克	14 份
乳类	320 克	2 份
蔬菜类	750 克	1.5 份
蛋类	60 克	1.0 份
水果类	200 克	1.0 份
肉类	100 克	2.0 份
烹调油	25 克	2.5 份
大豆（按豆腐干算）	50 克	1.0 份

建议一日食物安排（仅供参考）

餐次	食物安排
早餐	谷薯 100 克，鸡蛋 1 个，牛奶 240 克，蔬菜 100 克
加餐	水果 200 克
午餐	谷薯 150 克，鱼肉 80 克（或禽肉 50 克），豆腐干 50 克，蔬菜 250 克
加餐	番茄或黄瓜 200 克
晚餐	谷薯 100 克，畜肉 50 克，蔬菜 200 克
加餐	牛奶 80 克

2400 千卡每日食物内容及数量

建议每日食物内容及数量（食物生重）

种类	重量	份数
谷薯类	375 克	15 份
乳类	400 克	2.5 份
蔬菜类	750 克	1.5 份
蛋类	60 克	1.0 份
水果类	200 克	1.0 份
肉类	125 克	2.5 份
烹调油	25 克	2.5 份
大豆（按豆腐干算）	50 克	1.0 份

建议一日食物安排（仅供参考）

餐次	食物安排
早餐	谷薯 100 克，鸡蛋 1 个，牛奶 240 克，蔬菜 100 克
加餐	水果 200 克
午餐	谷薯 150 克，鱼肉 120 克（或禽肉 75 克），豆腐干 50 克，蔬菜 250 克
加餐	番茄或黄瓜 200 克
晚餐	谷薯 125 克，畜肉 50 克，蔬菜 200 克
加餐	牛奶 160 克



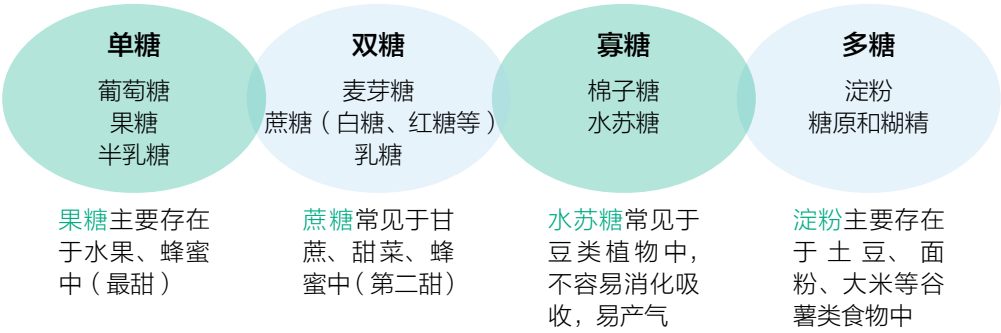
做美味的降糖餐， 吃得“随心所欲”



选对吃对，血糖不飙升

糖分：减少精制糖的摄入

糖在营养学上属于碳水化合物，它可分为单糖、双糖、寡糖和多糖四类。



减少精制糖的摄入

至于经常说的少吃糖，是指要少吃单糖、双糖等精制糖。

正常人每天蔗糖的摄入量最好不要超过 25 克。25 克的白糖是什么概念呢？在人们常吃的甜食中：

			
一勺果酱，含有大约 16 克糖，相当于吃 4 块方糖	一块重量为 50 克的黑巧克力，含有大约 28 克糖，相当于吃 7 块方糖	一盒重量为 100 克的冰淇淋，含有大约 20 克糖，相当于吃 5 块方糖	
			
一瓶重量为 500 克的果汁饮料，含有大约 48 克糖，相当于吃 12 块方糖	一瓶重量为 500 克的 100% 橙汁，含有大约 40 克糖，相当于吃 10 块方糖	一瓶重量为 500 克的碳酸饮料，含有大约 52 克糖，相当于吃 13 块方糖	一小瓶重量为 100 克的活乳酸菌饮料，含有大约 16 克糖，相当于吃 4 块方糖

对于糖尿病患者来说，需要限制精制糖的摄入，但并不意味着需要绝对禁用精制糖，尤其是在发生低血糖时，可以及时摄入糖来纠正低血糖。

如何减少精制糖的摄入

- 1 注意隐藏在点心、面包、饼干、水果罐头、软饮料、巧克力中的蔗糖
- 2 烹调时不加蔗糖
- 3 饮用鲜牛奶不加蔗糖
- 4 饮茶时不加蔗糖
- 5 饮用咖啡时不加蔗糖
- 6 选用无蔗糖麦片
- 7 不喝富含蔗糖的饮料
- 8 用人工甜味剂制品代替糖制品
- 9 少食蜂蜜
- 10 不用或少用黄油或奶油
- 11 饮用无糖酸奶
- 12 每日食用水果的量不宜超过 200 克，同时应减少半两（25 克）主食

挑选水果要“青”和“生”

吃水果时最好挑偏“青”点的、“生”点的、没熟透的，这样的水果口感也还不错，但含糖量会大大降低，有利于血糖控制，如挑选些“青”点的李子、橘子、苹果、葡萄等。再以香蕉为例，生香蕉的升糖指数就比熟香蕉低。所以，糖尿病患者在挑选水果时，最好不要选那些熟透的，甚至有酒精发酵味道的。

多吃含糖低的水果

柚子、草莓、蓝莓、猕猴桃等含糖量比较低，此类水果可以减轻糖尿病患者的胰腺负担，帮助其吸收到丰富的维生素和矿物质。而其中的很多微量元素对于提高、改善糖尿病患者体内胰岛素的活性也是很有帮助的。

选用级别	含糖量	水果举例
推荐选用	< 10 克	西瓜、橙子、柚子、柠檬、桃、李、杏、枇杷、菠萝、草莓、蓝莓、樱桃、猕猴桃、圣女果等
慎重选用	11~20 克	香蕉、石榴、甜瓜、橘子、苹果、梨、荔枝、芒果等
不宜选用	> 20 克	柿子、莱阳梨、肥城桃、哈密瓜、玫瑰香葡萄、冬枣、黄桃、桂圆

温馨提示

吃水果的口诀

血糖过高不吃，血糖稳定再吃；餐前餐后不吃，两餐之间可吃；含糖量高不吃，不“交换”不吃。要限量吃，不要每餐都吃。



水果防“糖”，果汁升“糖”。与水果相比，果汁会使血清中的血糖与胰岛素浓度改变较快，且幅度较大。

蛋白质：多挑优质蛋白

糖尿病患者常存在负氮平衡，即体内蛋白质的代谢消耗大于膳食补给。如果膳食中蛋白质所占热量比偏低，难以纠正负氮平衡现象，那么糖尿病患者蛋白质的供给应比正常人略高，但是长期给予高蛋白饮食，对病情控制无益，因为蛋白质在满足人体代谢需要之后，多余的蛋白质通过糖异生作用也可使血糖升高（一般每百克蛋白质可生成 58 克葡萄糖）。

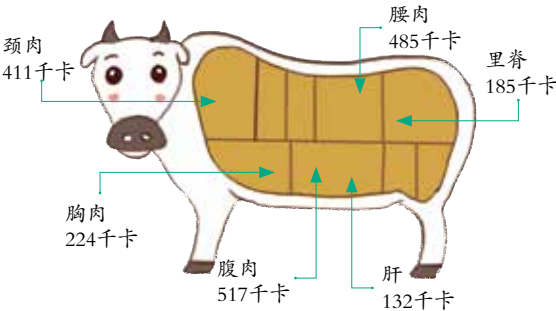


优质蛋白 50% 以上主要来源于淡水鱼、禽类肉蛋、低脂奶、豆类食品。

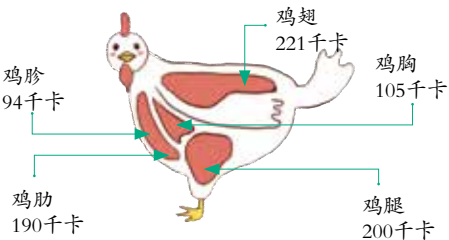
白肉多一点

通常，我们把猪肉、牛肉、羊肉和兔肉叫做红肉，而把禽肉、鱼虾肉叫做白肉。红肉的特点是肌肉纤维粗硬、脂肪含量较高，而白肉肌肉纤维细腻，脂肪含量较低，脂肪中不饱和脂肪酸含量较高。红肉摄入越多，会导致心血管疾病发生率明显增加，尤其是冠心病。建议糖尿病患者尽量多选用白肉，有利于控制体重和血脂。

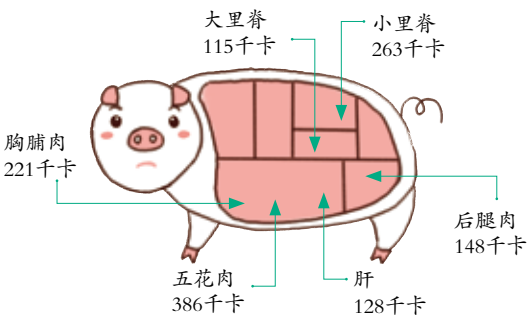
吃肉巧选部位



牛肉分割部位图



鸡肉分割部位图



猪肉分割部位图

图中的热量按每100克可食部计

蛋类每次吃多少

鸡蛋：血脂异常患者或肥胖者，建议每周吃2~4个鸡蛋，而且最好放在早餐或中餐吃。

鸭蛋：有些腥味，多用来做咸鸭蛋。糖尿病患者偶尔吃半个咸鸭蛋就好了。

鹌鹑蛋：虚弱者及老人、儿童的理想滋补食品，每次吃5个就够了。

温馨提示

蛋类怎么吃

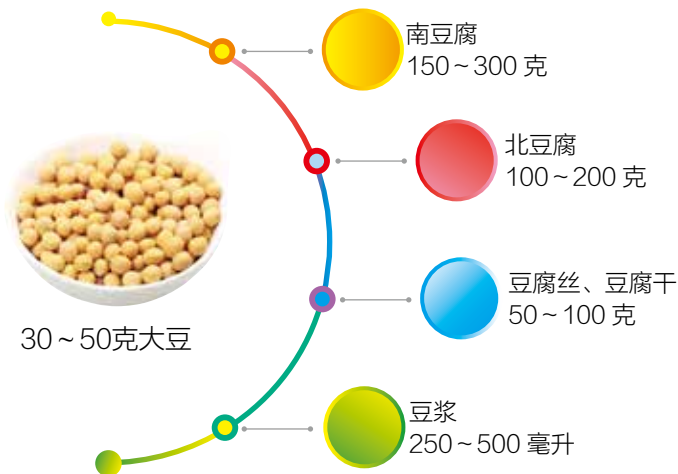
蛋类的吃法多种多样，带壳水煮蛋、蒸蛋是最佳的吃法，煎蛋维生素损失较大。做带壳水煮蛋，鸡蛋应该冷水下锅，慢火升温，沸腾后微火煮3分钟，停火后再浸泡5分钟。

奶类以低脂牛奶为好

建议糖尿病患者饮用低脂牛奶（但若有血脂高、肾功能不良的糖尿病患者，最好喝脱脂牛奶）。因为全脂牛奶的脂肪含量最高（含有约3%的脂肪），热量也高；脱脂牛奶仅含有约0.5%的脂肪（脱脂处理时，脂溶性的维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等也会随之流失），且口感不好，也不顶饿。而低脂牛奶的热量不高，口感也好。综上所述，糖尿病患者更适合饮用低脂牛奶。

豆制品应吃多少

《中国居民膳食指南2016》建议每人每天摄入30~50克大豆或相当量的豆制品。注意，如果早上喝豆浆，其他豆制品食用量还要略减。

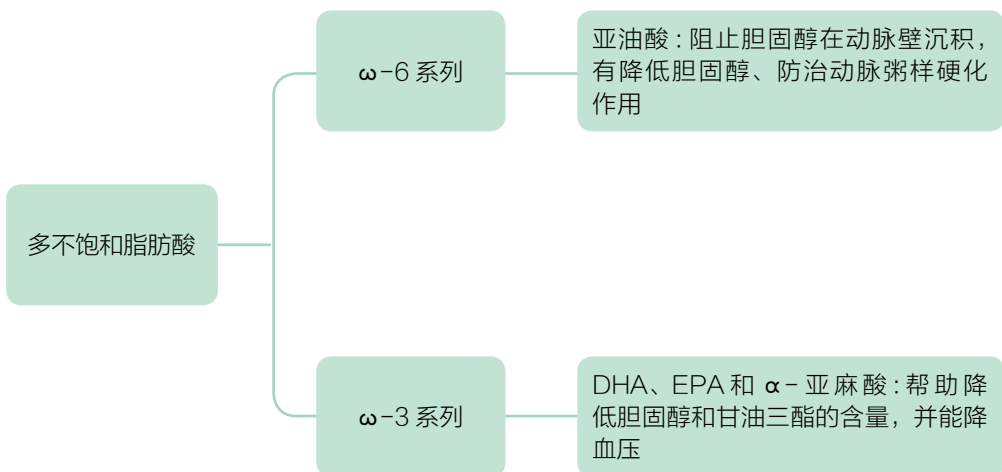


脂肪：黄金用油组合

食用油是人体脂肪的主要来源，糖尿病患者平时用油时，要适当搭配一些高端食用油，如富含 $\omega-3$ 多不饱和脂肪酸的食用油，应把这些油作为日常用油的重要选择，并且常和其他油类换着吃。

多用植物脂肪代替动物饱和脂肪

脂肪酸按照饱和程度，根据双键数量的多少，可分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸及多不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸可以通过摄取猪油、牛油、黄油、奶油、白肉等获得，不饱和脂肪酸主要通过摄取植物油获得。对于糖尿病患者来说，应多用植物脂肪代替动物饱和脂肪。



植物油	油脂归类	适合烹调方法
大豆油	$\omega-6$ 多不饱和脂肪酸的含量较多	煮、炖、轻炒
葵花籽油	$\omega-6$ 多不饱和脂肪酸的含量较多	炒、煎、煮、炖
玉米油	$\omega-6$ 多不饱和脂肪酸的含量较多	炒、煮、炖
花生油	各类脂肪酸较为均衡的油	炒、煎、煮、炖
香油	各类脂肪酸较为均衡的油	凉拌、煮
橄榄油	单不饱和脂肪酸较多的油	凉拌、轻炒、煮、炖
亚麻籽油	$\omega-3$ 多不饱和脂肪酸的含量很高	凉拌、蒸
紫苏籽油	$\omega-3$ 多不饱和脂肪酸的含量丰富	凉拌、蒸、轻炒

🌀 食用油交替法则

脂肪酸构成差不多的油类

类似

亚麻籽油
紫苏籽油

类似

花生油
米糠油
(稻米油)

类似

大豆油
玉米油
葵花籽油

类似

橄榄油
茶籽油
杏仁油

按照脂肪酸构成不同的品种来换油吃

			
花生油	葵花籽油	亚麻籽油	橄榄油

具体做法
在食用 3 斤花生油的这段时期内，应配合 1 斤葵花籽油或橄榄油等。

🌀 食用油黄金搭配

凉拌

亚麻籽油 + 香油

亚麻籽油味道不佳，单用时口感不怎么好，如果和香油按 1 : 1 混合，拌出来的菜不仅味道较好，而且更有营养。

炒

花生油 + 精炼橄榄油

花生油、米糠油等耐热性较好，适合用来炒菜。精炼橄榄油（颜色为黄色）也很适合用来炒菜，其稳定性比花生油还要强。两者搭配能均衡脂肪酸。

炖煮

玉米油 / 大豆油 / 葵花籽油 + 亚麻籽油 / 紫苏籽油

大豆油、玉米油、葵花籽油等亚油酸特别丰富的油类，难以凝固，耐热性较差，适合做炖、煮菜。等菜炖到快熟的时候，再加少量富含 α -亚麻酸的亚麻籽油 / 紫苏籽油。这样，菜显得油润，脂肪酸的摄入也比较均衡。

蒸

初榨橄榄油 + 亚麻籽油 / 紫苏籽油 / 香油

初榨橄榄油未经过精炼（颜色为黄绿色），含有叶绿素、单不饱和脂肪酸，不太适合高温、长时间加热，最好还是用来做凉拌菜，或者拌作调味汁淋入蒸菜中。初榨橄榄油与富含多不饱和脂肪酸的亚麻籽油 / 紫苏籽油搭配，能均衡脂肪酸。

膳食纤维：配高纤维饮食利控糖

研究发现，高纤维饮食有助于降低血糖水平。高纤维食物消化速度更慢，这意味着葡萄糖会逐渐进入血液，因而有助于保持餐后适中的血糖水平。高纤维饮食也有助于降低血液胆固醇水平，帮助减肥，增强饱腹感。

每天摄入多少膳食纤维

中国营养学会推荐，每个人每日至少应该摄入 25 克膳食纤维，最好吃到 30 克以上的膳食纤维。美国糖尿病学会建议糖尿病患者每人每天摄取的膳食纤维应达到 40 克。为此，推荐糖尿病患者每天应摄入 30~40 克膳食纤维，是比较合适的。

膳食纤维的来源

膳食纤维主要存在于全谷（如糙米、糠皮、燕麦麸、小米、黑米、燕麦片、全麦粉等）、杂粮（如黄豆、红豆、绿豆、黑豆、芸豆、豌豆等）、蔬菜（如芹菜、生菜、芥菜、四季豆、牛蒡、胡萝卜等）、水果（如樱桃、紫葡萄、带皮苹果、草莓、柚子等）等食物中。另外，薯类和海藻类的食物也含有膳食纤维，如土豆、白薯和裙带菜等。因此，糖尿病患者每天都要保证全谷杂粮的摄入。



摄入膳食纤维不宜过量

过量食用粗粮，会抑制钙、铁等微量元素的吸收（资料显示，糖尿病患者血中钙、铁等微量元素水平低于正常人群），所以进食粗粮时要有度。《中国居民膳食指南 2016》推荐，每天吃全谷物和杂豆类食物 50~150 克为宜。

另外，全谷杂粮中的纤维素需要有充足的水分做后盾，才能保障肠道的正常工作，因此吃完粗粮要多喝水。

维生素：最佳搭配防并发症

● 抗氧化维生素——减少糖尿病血管病变

维生素 C、维生素 E、维生素 A 等都是强抗氧化剂。研究发现，无论是糖尿病大血管（如心血管、脑血管及下肢血管）还是微血管（如肾、神经和视网膜）并发症，都有一个共同的发病机制——氧化应激。补充抗氧化维生素能降低糖尿病患者的氧化应激状态。

	富含维生素 C 的蔬菜，与含维生素 E 的葵花籽油（或香油）搭配，可以防止脂质的过氧化，达到预防糖尿病血管病变的目的。
	富含 β -胡萝卜素的蔬菜，与含维生素 E 的圆白菜、杏仁、玉米等搭配，可使视网膜上的氧化损伤大大降低，达到预防糖尿病视网膜病变的目的。

● B 族维生素——减少和缓解糖尿病神经病变

神经病变是糖尿病一大并发症，患者出现肢体感觉异常，如麻木、疼痛、瘙痒等，还出现肌张力下降、肌肉萎缩甚至麻痹现象。维生素 B₁ 和维生素 B₁₂ 可减少和缓解末梢神经炎等糖尿病神经病变。

	小米、玉米中含维生素 B ₁ 、碳水化合物、膳食纤维，与含维生素 B ₁₂ 、优质蛋白的鸡蛋、牛奶搭配，不仅可以丰富营养，还可以减缓神经病变的并发症。
	燕麦富含维生素 B ₁ ，并能降低胆固醇；动物肝脏、牛肉、猪肉等富含维生素 B ₁₂ ，但含有一定量的胆固醇，两者搭配不仅可以减少胆固醇的吸收，而且还可以保护神经和心血管系统。

矿物质：对稳定病情不可或缺的要多摄入

钙——预防糖尿病性骨质疏松症

糖尿病患者由于缺乏胰岛素，使机体一直处于高血糖状态，当大量的含糖尿液排出体外时，大量的钙、磷也会丢失。所以糖尿病患者一般都容易伴有骨化物质减少、骨营养不良和骨质疏松等疾病。由此可见，糖尿病患者比正常人需要更多的钙，以维持骨骼的健康状态。

镁——可改善糖耐量

镁元素是胰岛素的第二信使，缺镁会阻断胰岛素各种效应的发挥，干扰细胞代谢的正常进行。研究发现，糖尿病患者伴发心、肾、视网膜及神经病变合并症可能与缺镁有一定关系。血清镁水平与这些并发症发生率呈负相关。而糖尿病患者多有低镁血症，补镁可改善糖耐量，减少胰岛素的用量。

硒——具有类胰岛素样作用

硒元素能明显促进细胞对糖的摄取，具有与胰岛素相同的调节糖代谢的生理活性。硒能促进葡萄糖转运，保证胰岛素分子的结构完整和功能，从而表现出降血糖作用（注意高剂量的硒又可以升高血糖）。硒还能改善糖、脂肪等物质在血管壁上的沉积，降低血液黏稠度，减少动脉硬化及冠心病、高血压等血管并发症的发病率。

适合糖尿病的含钙食物

虾皮	991
海米	555
黑芝麻	780
豆腐	164
豆腐干	308
素鸡	319
海参	285
芥菜	230
荠菜	294
海带（干）	348
牛奶	104

注：每 100 克可食部分含量，单位为毫克

适合糖尿病的含镁食物

小米	107
荞麦	258
莜麦面	146
杏仁	178
莲子（干）	242
榛子（炒）	502
黄豆	199
黑豆	243
西瓜子（炒）	448
南瓜子（炒）	376

注：每 100 克可食部分含量，单位为毫克

适合糖尿病的含硒食物

淡菜	120.47
海参	63.93
海虾	56.41
海蜇	56.72
海米	75.40
带鱼	36.57
黄鱼（小）	55.20
猪肾	111.77
腰果	34
南瓜子（炒）	27.03
西瓜子（炒）	23.44

注：每 100 克可食部分含量，单位为毫克





🌀 锌——提高胰岛素的活性

锌元素与胰岛素活性有关，可以影响胰岛素的合成、储存、分泌，以及结构的完整性。糖尿病患者普遍缺锌，锌缺乏不仅损伤碳水化合物代谢，还会导致血胰岛素水平下降。所以，糖尿病患者应注意补锌，尤其当使用降糖药后患者血糖仍不降低时，更需要补锌。糖尿病患者经补锌后可增加肌体对胰岛素的敏感性，对减轻或延缓糖尿病合并症的发生大有裨益。

🌀 铬——胰岛素的“加强剂”

铬与尼克酸、谷胱甘肽一起组成葡萄糖耐量因子(GTF)，它是胰岛素的辅助因子，可增加胰岛素的效能，促进机体利用葡萄糖。可以说，铬是胰岛素的“加强剂”。铬还可改善血脂和血胆固醇水平，保持血管畅通，避免并发心脑血管疾病。

适合糖尿病的含锌食物

蕨菜（脱水）	18.11
牡蛎	9.39
扇贝（鲜）	11.69
生蚝	71.2
芝麻（黑）	6.13
南瓜子（炒）	7.12
西瓜子（炒）	6.76
山核桃（熟）	12.59
甲级龙井	5.88
牛肉（里脊）	6.92

注：每 100 克可食部分含量，单位为毫克

适合糖尿病的含铬食物

荞麦
小麦
玉米
绿豆
土豆
牛肉
牡蛎
胡萝卜
花生
蘑菇
黑木耳
海带

食物多样，吃得好不如吃得杂

彩虹食物的秘密

食物呈现的丰富多彩的颜色能给人视觉上美的享受，刺激食欲。五颜六色还代表了蔬菜不同植物化学物、营养素的特点，同时满足了食物种类多样化。

红色	番茄、粉红色葡萄柚和西瓜、茄子、红辣椒、红紫葡萄、草莓、红苹果、大枣、梅子等	预防心脏、肺脏疾病，延缓细胞老化，预防血管阻塞
橘色	胡萝卜、芒果、甘薯、甜瓜等	可以保护皮肤免受射线伤害
黄绿色	菠菜、玉米、青豌豆、哈密瓜等	预防白内障和皮肤变质
绿色	西蓝花、圆白菜、莴笋、空心菜、油菜、青苹果、猕猴桃等	调节人体许多生理功能，提高免疫力，预防肝癌、淋巴瘤
白色	大白菜、白萝卜、洋葱、大蒜、冬瓜、菜花、莲藕、山药、梨等	预防胃癌、结直肠癌、口腔癌、乳腺癌等，保护心肺
黑色	桑葚、黑枣、黑葡萄等	清除体内自由基，延缓衰老

蔬果玩组合配比，学会彩虹饮食

只要平常常吃常换蔬果，且平均每天种类数在4种以上，并进行科学配比和加工，就很容易满足“彩虹原则”了。

同种蔬菜混合炒

把烹炒时间相同、口味相似或互补的蔬菜同炒，可使混合后的蔬菜色泽鲜艳，且富含多种营养素及防癌活性物质，鲜嫩清淡、美味可口。

新鲜蔬菜拼冷盘

只需将原料洗净用开水稍烫后铺在大盘子里，再配置一些蘸料就可以了。这种做法极大限度地保存了蔬菜的原有营养素及防癌天然活性物质的成分。

如何实现食物多样的目标

食物多样是平衡膳食的基本原则，只有一日三餐食物多样，才有可能达到平衡膳食。

类别全面原则

每日需要摄入的食物种类最好包括以下四类。第一类是提供淀粉的主食，包括大米、杂豆、山药、土豆等。第二类是提供膳食纤维和维生素的食物，包括水果、蔬菜及蘑菇等。第三类是提供大量蛋白质的食物，包括畜、禽、鱼、蛋类。第四类是提供优质蛋白质并且富含钙的食物，包括奶类、豆制品和坚果类。

同类食物互换

一段时间内，同类食物进行互换是保持食物多样的好办法。例如，今天吃米饭，明天可以吃面条，后天可以吃全麦馒头。尽量在一段时间内保证品种更换、多种多样。又如红薯与土豆互换；猪瘦肉与牛肉、羊肉等互换；鱼与虾、蟹、贝类等互换。通过食物品种互相交换，从而达到食物多样，每天享受不同色、香、味的美食。

总量不变原则

食物多样化的最重要原则是，盘子中的总量一定不能变，吃了这一种，就要换掉另一种，或者另一种减少数量。如果吃了粗粮，就要减少精白米面；如果吃了鱼，就要减少肉；如果吃了瓜子，就要减少吃花生的量。

巧搭配营养好

粗细搭配：主食应增加全谷物和杂豆类食物。例如，烹调主食时，大米可与全谷杂粮搭配用，如传统的二米饭、豆饭、八宝粥都是增加食物品种、实现粗细搭配的好方法。谷类蛋白质中的赖氨酸含量较少、蛋氨酸含量较多，而豆类蛋白质中富含赖氨酸、蛋氨酸含量较少，谷类和豆类食物搭配，大大提高了蛋白质的吸收率。

荤素搭配：“荤”指动物性食物，“素”指植物性食物。动、植物性食物搭配烹调，不仅美味，而且营养更丰富。



每天每周吃够多少种食物

糖尿病患者需要多种多样的食物，各种食物都有其营养优势，食物没有绝对的好坏之分，关键在于营养均衡。

《中国居民膳食指南 2016》建议摄入的主要食物品类数（种）

食物类别	平均每天种类数	每周至少品种数
谷类、薯类、杂豆类	3	5
蔬菜、水果类	4	10
鱼、蛋、禽、畜类	3	5
奶、大豆、坚果类	2	5
合计	12	25

注：未包括油和调味品。

提高谷薯杂豆类品种数

对于正常人来说，谷薯杂豆类食物的品种数平均每天 3 种以上，但糖尿病患者可提高至 5 种以上。《美国饮食指南》建议人们每天至少吃 3 份全谷物食品，《中国居民膳食指南 2016》建议一日三餐中至少一餐全谷物类。



精米面

全谷物（1~3 种）

杂豆
（每天保证两种）

薯类（每周 5 次，
50~100 克 / 次，和主食交换着吃）

深绿色蔬菜要占到一半

各类蔬菜中，深绿色蔬菜的控糖效果最好，对于糖尿病患者来说，深绿色蔬菜应当在总蔬菜消费中占一半。



100 克生蔬菜做熟后，大概相当于一个网球大小的量

水果在两餐间吃

建议在两餐之间，选择 2~3 种新鲜水果切成块，加餐吃最好。

怎么吃才算粗细搭配了

粗粮的一个突出特点是含有较多的膳食纤维。粗细搭配，适当多吃粗粮既可以提高主食的营养价值，又有利于避免肥胖和糖尿病等慢性疾病。

粗细比例多少合适

对普通成人而言，全谷（粗粮）杂粮应占到一天谷物的 $1/4 \sim 1/3$ ，有特殊情况（如糖尿病、便秘和血脂异常患者）应占到 $1/3 \sim 1/2$ ，甚至一半以上。所以不要以为随随便便搭配点粗杂粮就做到了粗细搭配。



全谷杂粮融入主食中

全谷杂粮可以和白米一起煮饭或煮粥吃，当然，全谷物如燕麦、小米、玉米、全麦粉等都可以直接作为主食，一日三餐中至少一餐全谷物类。例如，早餐吃燕麦粥、八宝粥、小米粥等；午餐可在小麦面粉中混合玉米粉、绿豆粉、燕麦粉，或者选用全麦粉，或者在白米饭中放一把燕麦、糙米、杂豆等。

融入菜肴中

有些全谷物类食物也可以作为可口的菜肴，如将芸豆、花豆等煮松软后可制作成美味的凉菜，或者将快熟的全谷物与蔬菜搭配，制作成营养美味的菜肴。

全谷杂粮巧用现代炊具

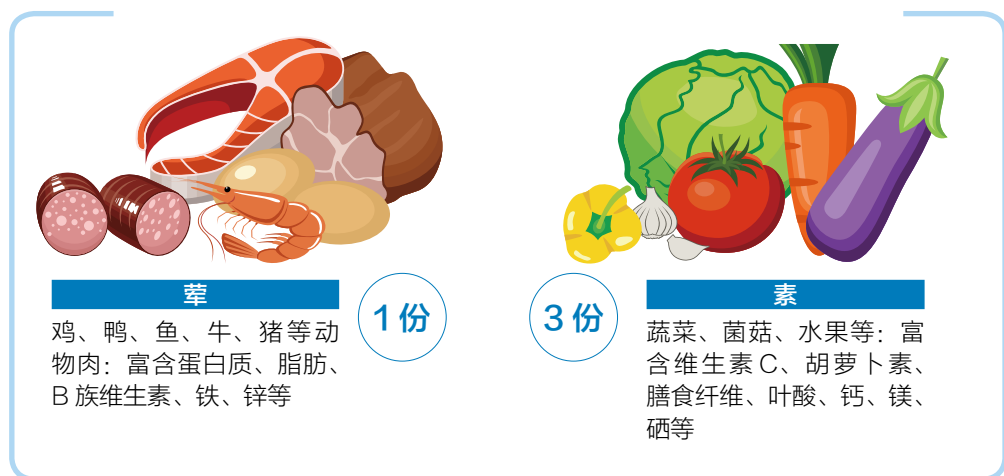
对习惯精制米面细软口感的消费者来说，可能会感觉全谷物入口粗糙，食用全谷物初期会有所不适应。对此，可发挥现代厨房炊具的作用来改善口感，如用豆浆机做五谷豆浆，用高压锅烹煮八宝粥，用电蒸锅蒸玉米棒、杂粮馒头、红薯，均可使其口感柔软。

荤素搭配没那么简单

许多人知道吃饭要荤素搭配，可不清楚具体怎么搭配才好。这里，给糖尿病患者介绍一个非常简单的方法：一口肉配三四口菜。

一口肉配三四口菜

荤菜和素菜的最佳比例在 1 : 3 至 1 : 4 之间。无论是在家吃饭还是赴宴应酬，只要灵活运用，均能最大限度地保证荤素之间的营养均衡。例如，一个清蒸鱼或一个木须肉，搭配一个白灼菜心或凉拌苦瓜，健康有营养，美味有特色。在外就餐，也要执行这个原则。比如糖尿病患者吃火锅，把自己可以吃的份量应单独放在旁边，先吃四口蔬菜再吃一口肉，限制高脂肪及高胆固醇食物的摄入。



营养均衡 1 : 3 是指在制作混炒类菜肴时，不妨用一种肉类和三种蔬菜混合搭配（重量要尽量保持 1 : 3 的比例），这样，一盘食物能较大幅度地保持营养的均衡。

先吃蔬菜后吃肉

糖尿病患者吃饭时为什么要先吃蔬菜，后吃肉和饭呢？

第一，有助于消化。因为蔬菜中的膳食纤维能促使肠胃的蠕动，尤其是那些需要咀嚼的蔬菜，如西蓝花、菠菜、芹菜之类。

第二，有助于降低餐后血糖。吃饭之前先吃几口蔬菜，然后吃一口米饭、两口蔬菜，再吃一口肉，接着再吃一口米饭，注意细嚼慢咽。这样的吃法，米饭都被其他食物所阻隔，吃进去的速度慢，在胃里的浓度下降，排空速度减慢，就不可能在短时间内吸收大量的葡萄糖到血液当中，因此不会造成血糖升高。

掌握“低血糖生成指数”的 烹调技巧

“粗”粮不要细作

从食物血糖生成指数的概念出发，控制粮食碾磨的精细程度很关键。把粗粮研磨成粉、粉碎成小粒、压成泥、熬成软烂的粥，这就是所谓的粗粮细作。粗粮细作后，对血糖的影响很大，而较大颗粒的粗粮需经咀嚼和胃的机械磨碎过程，延长了消化和吸收的时间，血糖反应则是缓慢、温和的形式。

主食做得干，血糖上升慢

糊化程度越高的食物，人体吸收速度相对越快，也就很容易导致餐后血糖快速升高。与米饭馒头相比，粥的糊化程度很高，所以粥的升糖指数比米饭更高，且煮粥时间越长，血糖生成指数越高，对血糖影响越大。

主食为何要干一点儿

研究证明，米粒的完整性越好，消化速度越慢，血糖上升越慢。一般米饭被做熟后还能保持完整的颗粒，但是长时间熬制的粥里，米粒已经开花，因此主食做得干，血糖更易稳定。煮粥的时候在做熟的基础上，应尽量保持豆子和米粒的完整性。

如何煮粥、喝粥对血糖影响小

糖尿病患者并不是绝对不能喝粥，只要注意煮粥、喝粥的方法，就不会引起大的血糖波动。

一是，熬粥的时间不要太长，尽量不喝太稠的，粥的糊化程度高，喝起来虽然口味好，但血糖控制就差了。二是，喝粥时应当慢慢地喝，延长时间，这样血糖升高就缓慢了。

糖尿病患者喝粥最好选用粗粮，如高粱、玉米糝、燕麦片、绿豆、赤小豆、白扁豆、芸豆……这不仅可增加膳食纤维，而且可使血糖降低。最好是煮粥的原料中豆类占一半以上，这样更有助于控糖。

另外，每次食用粥的量不能多，吃粥时应和其他一些食物（如蔬菜等）一起食用，蔬菜中的一些植物化学物具有类似糖苷酶抑制剂（如拜糖平）的作用，所以吃粥后血糖并不会急剧升高。

在厨房要“懒”点儿

越“碎”的食物升糖指数越高，比如大米煮成粥，米变碎了，食后血糖会升得更高。甚至还有的人把米打碎后再熬粥，这样血糖就会更高，糖尿病患者肯定是不能这么喝的。还有，蔬菜瓜果等切成小块或碎末，有助于吸收，但血糖值也会升高。所以，糖尿病患者最好吃整不吃碎，准备饭菜以简单为好。

1

薯类不要切得太小

一般的薯类不要切得太小或碾成泥状、糊状，避免消化吸收快而导致血糖升高太快。



2

蔬菜能不切就不切

蔬菜能不切的就不切，即使要切，也不要切得太小。最好多嚼几下，让肠道多运动，这对血糖控制有利。



3

豆类能整粒吃就不要磨

豆子能不磨就不磨。黄豆、豌豆等能整粒吃就不要磨碎。食物的软硬、生熟、稀稠、颗粒大小等，对血糖都会有影响。这样的“粗制”食物，一方面可以降低血糖生成指数；另一方面，可以迫使人们吃饭时多嚼几下，避免进食太快引起餐后血糖突然升高。

4

处理水果越简单越好

糖尿病患者最好吃新鲜完整的水果，瓜果能不切的就不切，即使要切，也不要切得太小。另外，水果能不去皮的尽量不去皮，要知道，带皮苹果的膳食纤维含量远高于削皮的苹果。



制作混合主食，降餐后血糖

要想降低血糖反应，主食应当怎么吃呢？简单的方法是利用多种食材制作混合主食。如果能保证主食食材的多样化，不仅有利于降低餐后血糖，还有助于均衡营养。

主食高低搭配吃

制作主食时，可将精白米面、白面包、米粉等升糖指数高的食物与燕麦、荞麦、糙米等升糖指数低的食物搭配。玉米面、黄豆面的升糖指数低，可与升糖指数高的白面混合制成发糕或窝头，均可达到降血糖值的目的。建议糖尿病患者心里都装着“高低搭配”这个原则，平时做饭时多搭配着做。

豆类是制作混合主食的法宝

富含植物蛋白的红小豆、芸豆、绿豆、蚕豆和豌豆，血糖反应都特别低。把它们和大米混合烹调（如蒸米饭时加些红豆或绿豆），做成红豆饭、芸豆粥、八宝粥之类，也可以在磨豆浆时多加几种豆子，如红小豆、绿豆、黑豆等。只要豆子能占一半比例，餐后血糖就能大幅度降低。这样吃的另一个好处是，不仅能大幅度提高主食中的维生素、矿物质和膳食纤维，还能增加植物性蛋白质的摄入量。

主食上搭配有讲究

谷类 赖氨酸含量低	+	豆类或土豆 赖氨酸含量高	将小米面、玉米面、黄豆面按照 2:2:1 的比例做成窝头，或者将 70% 的玉米面与 30% 的黄豆面搭配做成馒头或窝头，其蛋白质营养价值不仅得到大大提升，而且味道也变得更好。
玉米 缺乏色氨酸	+	小米 色氨酸较多	

混合主食举例	
小米玉米芸豆饭	绿豆荞麦饭
花生芸豆荞麦饭	玉米荞麦饭
花生绿豆饭	玉米绿豆饭
花生荞麦黄豆饭	眉豆绿豆饭
花生玉米饭	眉豆荞麦饭
荞麦花生饭	豌豆糯米饭

增加主食中的蛋白质

含蛋白质丰富的主食，其血糖生成指数也低。增加主食中的蛋白质，如一般的小麦面条食物血糖生成指数为 81.6，强化蛋白质的意大利细面条食物血糖生成指数为 37，用含蛋白质高的硬粒小麦颗粒粉制成的意大利通心粉食物血糖生成指数为 46，加鸡蛋的小麦扁面条食物血糖生成指数为 55。所以，在配制主食中加入一些富含蛋白质的鸡蛋或牛奶，不仅整个膳食的血糖生成指数会有所降低，而且营养和口感都比较好。

和面
+
鸡蛋

饺子是北方常吃食物，蛋白质、纤维都高，也是低食物血糖生成指数食品。和面时，每 500 克加 1 个鸡蛋，不仅可以使饺子皮更筋道，而且下锅后不混汤。



和面
+
牛奶

和面时加袋牛奶，蒸出来的馒头不仅暄腾腾的，口感也很好。

在发酵面食时，牛奶中大量的 B 族维生素和氨基酸，能为酵母提供充足的营养，所以发面的效果更佳，面团膨大，香气浓郁。牛奶不仅可用于做馒头，还可以做包子、饺子、面条。而且可以用牛奶代替水来和面。由于牛奶富含蛋白质，能加强面团的筋力，故做出来的面条不易断、馒头有弹性、包子不破皮、面包更蓬松。

需要注意的是，如果想用牛奶做软饼，最好用全麦粉，或者再加一些玉米粥、玉米粉等没有筋力的原料来搭配。这是因为牛奶带来的过高筋力会影响软饼的口感。

急火煮，少加水

食物的软硬、生熟、稀稠、颗粒大小对食物血糖生成指数都有影响。一般来说，加工时间越长，温度越高，水分越多，糊化就越好，食物血糖生成指数也就越高。因此，急火煮、少加水的烹调方式，对血糖影响小，适用于糖尿病患者。

用醋或柠檬汁调味

在副食中加醋或柠檬汁是降低血糖值简便易行的方法。

● 平稳降糖，多吃点醋

研究发现，喝醋能降低餐后血糖，这对糖尿病前期患者效果最为明显。

醋有助于降低血糖，有两方面原因：一是因为醋中含有的醋酸能抑制淀粉酶的活性，从而减慢淀粉分解成葡萄糖的速度；二是醋酸可使食物在胃里停留较久，延缓胃排空时间，从而降低血糖反应速度，增加饱腹感，使人不容易感到饿。

现在市场上醋的种类很多，无论是哪种醋，其中含有的醋酸都能帮助控制血糖。但糖尿病患者对于果醋的选择要慎重，因为目前市面上卖的很多都是果醋饮料，它们属于甜饮料，其中糖多醋酸少。

吃醋的方法也很多：在餐前喝两勺米醋；在吃凉拌菜时多放点米醋，如大拌菜等；在炒菜和炖汤时也可适当加点醋，不仅美味，还能促进某些营养素的释放和吸收；还可用醋来配着主食吃，如醋鱼饭团等。

● 加柠檬汁预防糖尿病并发症

柠檬中所含成分——圣草枸橼苷可预防糖尿病并发症。圣草枸橼苷是柠檬中所含的一种特有成分，其他水果都不含有此种物质。柠檬酸能分解糖，常饮柠檬水，对糖尿病患者有好处。



灵活加餐，消除饥饿感

如何加餐：医生不说你也要懂

加餐是指三餐之外有目的的额外进食，对于糖尿病患者来说，加餐是常遇到的事。只不过是糖尿病患者的加餐更讲究。



要区分加餐与正餐

从食物数量上来说，加餐应少于正餐的 1/2 或更少。例如，加餐食物为主食（面条、馒头等）时，一般用量为 25~50 克，即控制在 1~2 个交换份以内，否则就会本末倒置。

加餐的内容

富含碳水化合物的谷类食物及其制品：米饭、面条、馒头、全麦面包、饼干等。

高蛋白质食物：牛奶、鸡蛋或豆腐干、鱼虾是比较常用的加餐食物。

水果或坚果：低糖水果及核桃、花生、腰果、榛子、杏仁等也是不错的选择。

什么情况下需要加餐

1. 运动前的加餐：如果你的血糖水平在 6.0 毫摩尔 / 升以内，参加 30 分钟的低、中、高强度的运动前，应分别进食含碳水化合物 10~15 克、20~30 克和 50 克的加餐食物；如果血糖值为 6.0~10.0 毫摩尔 / 升，参加低强度的运动时无须加餐，参加中、高强度运动时的加餐碳水化合物量分别为 10~15 克和 20~30 克；如果血糖值为 10.0~14.0 毫摩尔 / 升，参加低、中强度的运动时无须加餐，参加高强度运动时的加餐碳水化合物量为 10~15 克；当血糖值超过 14.0 毫摩尔 / 升时，应避免运动，以免引发急性代谢合并症。

2. 血糖极不稳定者的加餐：有的人进餐后血糖急剧升高，但在下次进餐前又可能发生低血糖，此种情况建议先改善主食的血糖指数（即选用低血糖指数主食）。问题仍得不到解决时，采用从正餐中预留 20~25 克碳水化合物在低血糖发生前 15~30 分钟进行加餐。

3. 生活规律打破时的加餐：出差、旅游时，活动量的剧增或不能按时就餐都可能导致低血糖的发生，此时应随身携带一些方便加餐的食品，如饼干、花生、水果等作为临时加餐食品。

多数情况下，加餐后一般不必额外服用降糖药。



如果是注射中效胰岛素的糖尿病患者，就不需要一日三次加餐，其关键的一次加餐应在下午 3~4 时。

何时加餐：最好能够相对固定

糖尿病的治疗目的在于降低血糖，所用口服降糖药和胰岛素都可引起不同程度的低血糖反应。由药物引起的低血糖多发生在两餐之间，且在睡前加用胰岛素时，夜间低血糖的发生率还会增高。研究表明，夜间低血糖要比白天低血糖的危害性更大。所以，2 型糖尿病患者不仅要注意两餐之间加餐，还一定要在睡前用胰岛素后少量进餐，以便将低血糖的发生风险降至最低。

加餐时间最好能够相对固定

糖尿病患者加餐的时间最好能够相对固定，一般选择在低血糖发生之前加餐，这对预防低血糖和控制病情是非常有帮助的。对于经常发生低血糖和注射胰岛素的患者，适当而科学的加餐能使病情稳定，并能减少药物的用量。而加餐的最佳时间段为上午 9~10 时、下午 3~4 时和晚上 9~10 时。

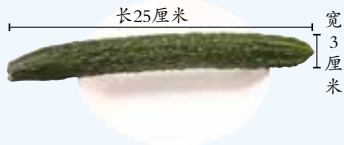
加餐的食物要有一定的选择

加餐的食物要有一定的选择，不可随意吃些零食和小吃。上午和下午的加餐可以随便一些，饼干、面包或水果等都可以，晚上的加餐则应品种丰富一些，除少量主食外，最好搭配一些动物蛋白质丰富的食物，如鸡蛋、豆腐干、瘦肉、鱼虾等，因为这些蛋白质转变成葡萄糖的速度较其他食物缓慢而持久，这样就能避免在清晨时出现低血糖。

用什么加餐：加餐方案很简单

低糖蔬菜加餐

糖尿病患者可用黄瓜和番茄代替水果来加餐。因为它们不仅含糖量低，而且富含维生素A、维生素C，以及大量的矿物质、细纤维等。既充饥解渴、补充营养，又不增加热量。

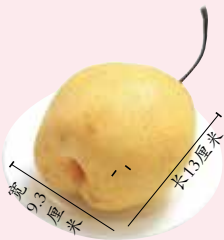


低糖蔬菜加餐方案

选用 1 根黄瓜 (200 克，可食部分约 184 克) 作为加餐，并计入一日总热量中。

水果加餐

加餐应多选呈酸性和粗纤维的水果。因为水果酸度越高，对血糖的影响越小；粗纤维对控制血糖有帮助。较适合的水果，包括青苹果、梨、橙子、柚子、草莓、蓝莓、樱桃等。



水果加餐方案

选用 1 个中等大小的梨 (250 克，可食部分约 200 克) 作为加餐，同样的上一餐要减少 25 克主食。

豆腐干 / 鸡蛋加餐

临睡前的加餐，可吃些主食或鸡蛋、豆腐干等吸收缓慢的含蛋白质多的食物，这对防止后半夜的低血糖极为有利，因为蛋白质转为葡萄糖的速度缓慢。



豆腐干 / 鸡蛋加餐方案

1 个鸡蛋 (约 60 克，带壳水煮) 作为加餐。



如何配制不同热量 一周带量食谱



配制带量食谱的注意事项

配制食谱需要把握的几点

- 1 首先对自己全日所需总热量有一个清楚的了解；把一日食物分为碳水化合物类、蛋白质类、油脂类、蔬菜瓜果类四大类，再算出一日所需四大类各是多少，再用周食谱示范安排一日饮食。目的使自己明白每天需要吃什么、吃多少、怎样吃。
- 2 仍要遵守平衡饮食原则，合理搭配。三餐食谱内容要搭配均匀，每餐都有碳水化合物、脂肪和蛋白质的食物。
- 3 学会正确使用食物交换份，学会应用同类等值食品进行交换。当血糖不稳定时，应随病情变化调整食物种类和量。

根据食谱随意变换

由于每个人所需的热量是不一样的，在这里只列举了所需热量为 1400~1600 千卡、1600~1800 千卡、1800~2000 千卡这 3 种情况来列出一周的具体食谱。

之所以列出这 3 种情况，一方面是因为这些热量居中，适合更多的糖尿病患者，另一方面能起到承上启下的连接作用，一旦热量少或热量多了，都能从中巧妙变换。

例如，1200 千卡热量的食物怎么吃，只要在热量为 1400 千卡的带量食谱上减少 25 克的主食、25 克的肉蛋类及 5 克油脂类，其他不变就行了。同样的道理，热量为 2200 千卡的食物，只要在热量为 2000 千卡的带量食谱上增加 25 克的主食、80 克的乳类及 5 克油脂类就行了。

另外，在每天的食谱中给出了可交换的食物及交换的重量，比如没有白菜，也可以用什么来代替，方便大家操作。三餐（加餐也包含其中）食谱下还配有营养分析，让大家一看便知道自己“吃了多少”。

在热量和三大供能营养素摄入量基本不变的前提下，你还可以根据“四季应季菜推荐”“纯素食谱交换举例”替换菜谱，变化出更营养健康的食谱，以保证时令蔬果的摄入及控制动物蛋白的摄入（在补充动物蛋白的时候，人们也会同时摄入较多的饱和脂肪）。

列出纯素食谱的意义

吃素不等于完全拒绝动物性食物。植物蛋白如豆类，尽管蛋白质含量低于动物蛋白，但几乎不含胆固醇及饱和脂肪，而且含有较多的膳食纤维、维生素 E，适宜于糖尿病患者食用（注意糖尿病肾病患者例外，由于高蛋白饮食可加重肾小球病变，因此应适当减少蛋白质摄入量，并用动物蛋白质代替植物蛋白质）。在保证每天蛋白质摄

入量不变的情况下，进行纯素食谱交换，能更好地将素食安排到糖尿病患者的饮食中，发挥降低血糖、减轻体重的作用，此法尤其适合爱吃素者及肥胖者。

有许多细节需要注意

- 1** 最好准备专用碗盘，以便于控制食量。
- 2** 糖尿病患者专用食品（饼干）只可替代普通食物食用，不可多食。
- 3** 主食的烹饪时间应尽量缩短以减少糊化现象，如粥。在主食中应尽量多搭配粗杂粮。
- 4** 当空腹血糖大于 8.3 毫摩尔 / 升时，建议暂停食用水果。糖尿病患者可以在吃水果前后 2 小时测血糖，了解其波动情况，这样可以知道自己能否进食某类水果。含糖量低的水果只是推荐食用，糖尿病患者仍然要自己检测、摸索，寻找适合自己的水果。一般来说，如果没有经常出现高血糖或低血糖，可扩大水果的选择范围，但若血糖波动大或出现异常，还是要暂时忌口。
- 5** 饮食要定时定量，不要随意增减。外出吃饭或参加宴会时也要按平时定量选择，不得暴饮暴食，以免加重病情。
- 6** 应改变吃零食的习惯。可以适当选择番茄、黄瓜、无糖的橄榄等低热量、水分足的食物来充饥。切不可选用膨化食品。
- 7** 不宜吃红糖、白糖、葡萄糖等精制糖，以及糖果、糕点、蜜饯、冰激凌、蜂蜜、甜饮料等甜食（当出现低血糖时例外）。



1400 ~ 1600 千卡 一周带量食谱举例

星期一 食谱推荐



早餐



馒头
50 克（熟重）



牛奶
250 毫升



煮带壳鸡蛋
1 个



紫甘蓝拌菜
紫甘蓝 100 克、绿
豆芽 50 克、青椒 60
克、香油 3 克



食材随心换

牛奶



酸奶、豆浆

250 毫升牛奶可换为 180 毫升酸奶或 300 毫升豆浆。

虽然酸奶中加入了糖，但糖尿病患者也能喝。豆浆会增加肾脏负担，因此糖尿病合并肾病患者不宜喝。

鸡蛋



鹌鹑蛋

1 个鸡蛋可换为 5 个鹌鹑蛋。鹌鹑蛋的营养分子较鸡蛋的小，更容易被人体吸收利用，还含有能降低血压的芦丁、来岂丁等物质，所以有“卵中佳品”之称。

紫甘蓝



圆白菜

100 克紫甘蓝可换为 100 克圆白菜。

圆白菜富含维生素 C，其新鲜汁液能治疗胃和十二指肠溃疡，有止痛及促进愈合作用。紫甘蓝也叫紫圆白菜，含有丰富的花青素，能增强血管弹性，抑制炎症。

营养分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 410 千卡	38.9 克	21.2 克	17.9 克



午餐



二米饭
大米 75 克, 小米
25 克



鲫鱼炖豆腐
鲫鱼 200 克 (可食部分 108 克), 豆腐 100 克, 冬笋片和雪菜共 10 克, 大蒜少许, 植物油 2 克



香菇油菜
鲜香菇 50 克、油菜
150 克、植物油 2 克

下午
加餐



小番茄 100 克



食材随心换

二米饭



馒头、花卷

200 克二米饭可换为
馒头 105 克、花卷 105 克。

鲫鱼



猪瘦肉、牛瘦肉、兔肉

鲫鱼 200 克可换为
80 克猪瘦肉、110 克牛
瘦肉、115 克兔肉。

瘦肉含脂肪和胆固醇都不高, 也能为糖尿病患者提供优质蛋白。尤其是兔肉, 有高蛋白、高钙、高铁、低脂肪、低胆固醇的特点, 特别适合糖尿病、心血管疾病、贫血患者。



小番茄



樱桃、蓝莓

小番茄 100 克可换
为 250 克 樱 桃、200 克
蓝莓。

樱桃和蓝莓中都含有抗氧化剂, 糖尿病患者体内活性氧化物明显增多, 并且抗氧化防御系统功能紊乱。抗氧化剂可以降低糖尿病患者体内的氧化应激水平, 清除自由基并改善抗氧化防御体系。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 543 千卡	69.6 克	36.7 克	12.4 克

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱



晚餐



美味面片

面片 100 克、虾仁
30 克、小白菜 50
克、花椒粉少许、
植物油 2 克



拌菠菜

嫩菠菜 200 克、蒜蓉
10 克、香油 2 克

睡前 加餐



苹果 100 克



食材随心换

菠菜



油菜、黄瓜、莴笋

菠菜 200 克可换为 200 克油菜、
200 克黄瓜、200 克莴笋。

油菜利于降血脂；黄瓜可改善
糖代谢，降低血糖；莴笋富含胰岛
素激活剂，有助于降糖。

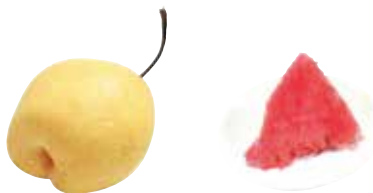


苹果



鸭梨、西瓜

苹果 100 克可换为 120 克鸭梨
或 200 克西瓜。鸭梨香甜可口，皮薄
水分多，能很好地生津止渴。西瓜味
道甜，糖尿病患者每次吃西瓜应小于
100 克，这样不会引起血糖太大的变
化。黑美人西瓜含糖量达 12%~14%，
不适合糖尿病患者食用。



营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 459 千卡	79.9 克	17.1 克	5.53 克

四季应季菜推荐

春

改善
脾肾阳虚

紫甘蓝拌菜
紫甘蓝 200 克

韭菜拌菜
200 克韭菜

夏

抑制
脂肪

拌菠菜
嫩菠菜 200 克

拌黄瓜
鲜黄瓜 200 克

秋

抑制
尿糖

拌菠菜
嫩菠菜 200 克

拌藕片
藕片 60 克

冬

减肥
降脂

香菇油菜
油菜 200 克

香菇大白菜
大白菜 200 克

纯素食谱交换举例

香菇油菜中加入板栗仁 54 克，同时减去鲫鱼炖豆腐中的 200 克鲫鱼。

香菇油菜

增加血管弹性，平稳血压

材料 油菜 200 克，鲜香菇 50 克。

调料 水淀粉 10 克，酱油各 2 克，盐 1 克，植物油 2 克。

做法

1. 油菜择洗干净，沥干；鲜香菇洗净，切片，用水焯烫一下。
2. 锅内倒油烧热，放入油菜翻炒片刻，盛出待用。
3. 锅内倒油烧热放入香菇片翻炒均匀，然后调入酱油炒至香菇片熟，用水淀粉勾芡，放入炒熟的油菜和盐翻炒均匀即可。

降糖妙招

以整棵油菜烹饪，能不切就不切，这样能保持其鲜嫩，减少维生素的流失，也有利于血糖的控制。



热量：81 千卡

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱

星期二 食谱推荐

早餐



豆浆
300 毫升



麻酱烧饼
面粉 50 克、麻
酱 5 克、白芝麻
5 克



黄瓜炒鸡蛋
黄瓜 200 克、鸡蛋 1
个、植物油 4 克

上午
加餐



樱桃 100 克

食材随心换

豆浆



牛奶

300 毫升豆浆可换为 80 毫升牛奶。

牛奶不仅本身的餐后血糖反应很低，血糖指数只有 28，而且如果把牛奶和粮食类主食一起食用，还能降低混合食物的血糖反应。也就是说，如果你原来吃热水泡燕麦片，现在用热牛奶泡燕麦片，餐后血糖上升的幅度会比以前降低。

黄瓜



番茄、青椒、黑木耳

200 克黄瓜可换为 200 克番茄、160 克青椒、120 克黑木耳（水发）。

番茄和青椒都含有维生素 C，维生素 C 能降低血清中胆固醇的含量，预防心血管疾病。同时，维生素 C 有助于维持血管壁的弹性，预防血管性并发症的发生。黑木耳是天然的强有力的抗凝剂，能减少血液凝块，有防治动脉粥样硬化和冠心病的作用。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 486 千卡	56.3 克	25.7 克	18.5 克



午餐



荞麦馒头
荞麦面粉 100 克



鲫鱼汤
鲫鱼 200 克、植物油 3 克



蒜香油菜
油菜 250 克、植物油 3 克

下午茶餐



蓝莓 100 克



食材随心换

荞麦



小米、燕麦

100 克荞麦面粉可换为 100 克小米、100 克燕麦面。

小米有养肾气、除胃热、治消渴（糖尿病）、利小便、助眠等功效。

燕麦中富含膳食纤维和不饱和脂肪酸，可以有效改善血浆中葡萄糖浓度，帮助降血糖，并且可有效缓和肥胖，防治心脑血管疾病。

鲫鱼



北豆腐、鳝鱼

200 克鲫鱼可换为 109 克北豆腐、200 克鳝鱼。

豆腐中的大豆蛋白质、植物固醇、膳食纤维等，有很强的降低胆固醇的能力，有防止动脉硬化的作用。鳝鱼具有显著降低血糖和调节血糖的功能。



油菜



茄子、黄瓜、空心菜

250 克油菜可换为 250 克茄子、250 克黄瓜、250 克空心菜。

茄子含有的维生素能改善微细血管脆性，防止小血管出血，是心血管疾病患者的理想蔬菜。黄瓜和空心菜都有助于降低血糖。



营养分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 617 千卡	92.6 克	35.1 克	12.6 克

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱



晚餐



窝头

面粉 50 克、玉米面 25 克



芹菜炒肉

芹菜 100 克、猪瘦肉 50 克、植物油 4 克



炝拌扁豆丝

扁豆 100 克、香油 4 克



食材随心换

芹菜



菜花、苦瓜

100 克芹菜可换为 70 克菜花、100 克苦瓜。

菜花和苦瓜都富含维生素 C，可改善糖代谢，降低血糖。尤其是苦瓜不仅含有类似胰岛素的物质，可以降低血糖，还含有大量的纤维素，可以延缓小肠对糖的吸收而使血糖下降。



扁豆



胡萝卜、绿豆芽

100 克扁豆可换为 100 克胡萝卜、100 克绿豆芽。

胡萝卜含胡萝卜素等多种成分，人体摄入后，有明显的降血糖作用，胡萝卜还有降压降脂强心的作用。绿豆芽能解暑热、调五脏、通经脉、解诸毒、利尿除湿，可用于饮酒过度、湿热郁滞、食少体倦。糖尿病和高血压患者，夏季可常食拌绿豆芽。



营养分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 470 千卡	60.1 克	20.5 克	15.1 克

四季应季菜推荐

春

改善
糖尿病、阳痿

黄瓜炒鸡蛋
黄瓜 200 克

韭菜炒鸡蛋
200 克韭菜

夏

抑制
糖分吸收

蒜香油菜
油菜 250 克

蒜香苦瓜
苦瓜 250 克

秋

除烦渴，
降压

芹菜炒肉
芹菜 100 克

茭白炒肉
茭白 80 克

冬

减肥，降
脂，清热

炆拌扁豆丝
扁豆丝 100 克

炆拌萝卜丝
萝卜丝 160 克

纯素食谱交换举例

炆拌扁豆丝中加入水煮花生米 18 克，同时减去芹菜炒肉中的 50 克猪瘦肉。

炆拌扁豆丝

健脾养胃，化湿消暑

材料 扁豆 100 克。

调料 干辣椒 5 克，香油 4 克，盐 3 克，
鸡精少许。

做法

1. 将扁豆去边筋，洗净切成丝，放入沸水中氽熟，捞出，再放入冷水中浸凉，捞出沥干，放入盘中备用。
2. 锅烧热，加入香油以小火烧至微微冒烟，关火，将盛有扁豆丝的盘中加入盐、鸡精搅匀，将干辣椒切段放在扁豆丝上，最后将热油浇在装有扁豆丝的盘中拌匀即可。

🌀 降糖妙招

亚麻籽油能稳定血糖，可用来代替部分香油。不过，亚麻籽油味道不佳，如果和香油按 1:1 混合，做出来的菜味道较好。



热量：77 千卡

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱



星期三 食谱推荐



早餐



豆浆
200 毫升



蒸饺
面粉 50 克、猪瘦肉 50 克、
茴香 100 克、香油 3 克



拌海带
水发海带 100 克、香油
1 克、紫苏籽油 2 克

上午
加餐



橙子半个
(约 135 克)



食材随心换

豆浆



酸奶

200 毫升豆浆可换为 65 毫升无糖酸奶。

到底要喝脱脂酸奶还是全脂酸奶呢？目前的营养研究结果支持直接喝全脂酸奶。这是因为乳脂肪中含有一种叫做“共轭亚油酸”(LA)的特殊脂肪酸，它既有利于帮助预防糖尿病，又有利于减少人体内脂肪的含量。同时，其他研究也发现，从乳类等食品中摄入少量的饱和脂肪，并不会升高血脂的水平。

海带



黑木耳、洋葱

100 克海带可换为 100 克黑木耳(水发)、50 克洋葱。

黑木耳中含有很高的木耳多糖、维生素及多种矿物质，其中木耳多糖有明显的降糖效果，是日常降糖和保健的好菜。洋葱能抑制高脂餐引起的血浆胆固醇升高，还含有与降糖药物甲苯磺丁脲相似的有机物，很适于糖尿病合并动脉硬化患者食用。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 422 千卡	53.6 克	23.6 克	12.1 克



午餐



燕麦饭

大米 50 克、燕麦 25 克



小白菜肉丸汤

小白菜 100 克、鸡胸肉
50 克、香油 3 克



番茄茄子

茄子 200 克、番茄 100 克、
植物油 3 克

下午
加餐



杨桃 100 克



食材随心换

燕麦



荞麦、鲜玉米

25 克燕麦可换为 25 克荞麦、200 克鲜玉米。

荞麦中的油酸，在机体内转化成花生四烯酸，具有降低血脂的作用；荞麦中还含有芦丁，芦丁能降低体内的血脂和胆固醇。玉米含有丰富的钙、硒等矿物质，以及卵磷脂、亚油酸、维生素 E，均具有降低血清胆固醇的作用。

小白菜



油菜、白萝卜

100 克小白菜可换为 100 克油菜、80 克白萝卜。

油菜所含膳食纤维进入人体内与脂肪结合后，可防止血浆胆固醇形成，促使胆固醇代谢物得以排出体外。白萝卜有消积滞、化痰热、解毒、降糖、抗癌等效用，食用白萝卜降糖效果更显著。

茄子



菜花、胡萝卜

200 克茄子可换为 140 克菜花、80 克胡萝卜。

菜花中的类黄酮成分能通过降血脂和降低胆固醇来保护心血管；胡萝卜中的胡萝卜素只有溶解在脂肪中才能够被吸收，所以吃胡萝卜时最好配有油脂的食物。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 593 千卡	89.3 克	25.9 克	14.2 克

Part
3

如何配制不同热量一周带量食谱



晚餐



花卷
面粉 75 克



红烧虾
河虾 75 克、植物
油 3 克



蒜蓉空心菜
空心菜 250 克、大蒜
5 克、植物油 3 克

睡前
加餐



煮带壳鸡蛋
1 个 (60 克)



食材随心换

空心菜



油麦菜、蒿子秆、苋菜

250 克空心菜可换为 250 克油麦菜、蒿子秆、苋菜。

油麦菜含维生素 C、膳食纤维、钙、钾等，有清肝利胆和养胃的功效。蒿子秆含胡萝卜素、铁、锌等，能疏肝利胆，降胆固醇。苋菜含胡萝卜素、铁、钙等，是一种补血佳蔬。



青虾



北豆腐、草鱼、带鱼

75 克青虾可换为 94 克北豆腐、75 克草鱼、75 克带鱼。

烧菜时把北豆腐和其他肉类、蛋类食物搭配在一起，可大大提高北豆腐中蛋白质营养的利用率。草鱼要新鲜，煮时火候不能太大，以免把鱼肉煮散。带鱼身上自带的银白色油脂具有抗癌成分，不宜扔掉。



营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 420 千卡	55.5 克	24.7 克	8.53 克

四季应季菜推荐

春



养肝
降压



番茄茄子
番茄 100 克

青椒茄子
100 克青椒

夏



减肥
降糖



拌海带
海带 100 克

拌黄瓜
鲜黄瓜 100 克

秋



生津
止渴



蒜蓉空心菜
空心菜 250 克

蒜蓉小白菜
小白菜 250 克

冬



减肥
降脂



小白菜肉丸汤
小白菜 100 克

萝卜肉丸汤
白萝卜 80 克

纯素食谱交换举例

蒜蓉空心菜中加入大杏仁 12 克，同时减去小白菜肉丸汤中的 50 克鸡胸肉。

燕麦饭

有助于降低餐后血糖

材料 大米 50 克，燕麦 25 克。

做法

1. 将燕麦淘洗干净，浸泡一夜；大米淘洗干净。
2. 将燕麦和大米放入电饭锅中，加入适量清水，按下“煮饭”键，待米饭熟后再闷 10 分钟即可。

降糖妙招

1. 实验证明，做米饭时，加 20% 的燕麦，饭后 5 分钟的血糖上升值只有吃纯大米饭时的一半，而且加燕麦后，米饭更有嚼头、更甜。
2. 燕麦最好先泡再煮，这样口感更好。



Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱



星期四 食谱推荐



早餐



牛奶
250 毫升



烙饼
面粉 25 克、植物
油 3 克



大白菜炒鸡蛋
大白菜 200 克、鸡蛋 1
个、植物油 3 克

上午
加餐



梨 100 克



食材随心换

烙饼



馒头、花卷

大白菜



韭菜、洋葱

白馒头、白米饭等精白米面制品相比粗杂粮更容易引起餐后血糖过高，从而刺激分泌更多的胰岛素。主食上建议粗细搭配，把粗杂粮磨成粉状（如玉米粉、全麦粉、绿豆粉），如果直接用来做馒头、花卷、面条等主食，口感依然较差，一般建议与精白米面按一定比例（如 1 : 1）混合食用。

200 克大白菜可换为 200 克韭菜、100 克洋葱。

韭菜中的含硫化合物具有降血脂作用，遇热易于挥发，以大火快炒为好。洋葱凉拌食用时效果最佳，炒时不宜炒得过久，以免有效成分挥发。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 404 千卡	51.5 克	17.7 克	12.7 克



午餐



二米饭
大米 75 克、小米
25 克



鲜蘑炒肉
鲜蘑 100 克、猪瘦肉 50 克、
植物油 3 克



拌芹菜
芹菜 100 克、亚麻籽
油 3 克

下午
加餐



苹果 100 克



食材随心换

鲜蘑



黑木耳、鸡腿菇

100 克鲜蘑可换为
100 克黑木耳、100 克鸡
腿菇。

黑木耳与蔬菜、荤
菜搭配，炒、煮、烩、
炖均可。鸡腿菇很适合
糖尿病患者食用，可以
降血压，调节血脂，预
防动脉粥样硬化。



芹菜



苦瓜、生菜

100 克芹菜可换为
100 克苦瓜、100 克生菜。

凉拌苦瓜时焯烫的
时间不宜过长，以免降
糖有效成分流失。生菜
用手撕成片，吃起来会
比刀切的脆。



苹果



柚子、猕猴桃

100 克苹果可换为
113 克柚子、100 克猕猴桃。

柚子有一种独特的
苦味。研究表明，它能
提高人体对胰岛素的敏
感性，还能让糖尿病患
者的体重保持在正常范
围内。猕猴桃籽具有辅
助降低血脂、软化血管
等作用，所以吃猕猴桃
时记得嚼一嚼其中的猕
猴桃籽。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 514 千卡	81.1 克	21.3 克	10.7 克

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱



晚餐



花卷
面粉 75 克



炒三丝
青椒 50 克、胡萝卜
50 克、豆腐干 50 克、
植物油 3 克



紫菜海米汤
紫菜 20 克、海米
10 克、香油 3 克

睡前
加餐



苏打饼干 12 克



食材随心换

青椒



黄瓜、芹菜

50 克青椒可换为 62.5 克黄瓜、
62.5 克芹菜。

黄瓜洗净，直接切成丝食用，不
要切得太细，以免水分流失得多；芹
菜切成丝后直接焯烫 30 秒钟即可。

海米



虾皮

10 克海米可换为 13 克虾皮。

建议可以把虾皮切碎后煮汤，促
进营养成分析出。需要提醒的是，添
加了虾皮以后，就不要再加盐和鸡精
了，以免钠盐摄入过多。



营养
分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 516 千卡	74.1 克	27.2 克	10.5 克

四季应季菜推荐

春

养肝 助阳

大白菜炒鸡蛋
大白菜 200 克

韭菜炒鸡蛋
200 克韭菜

夏

保护 心血管

拌芹菜
芹菜 100 克

拌茄子
茄子 100 克

秋

滋阴 养肺

鲜蘑炒肉
鲜蘑 100 克

木耳炒肉
秋木耳 100 克

冬

减肥 降脂

炒三丝
胡萝卜、青椒 50 克

炖豆腐
白萝卜 150 克

纯素食谱交换举例

拌芹菜中加入腰果 12 克，同时减去鲜蘑炒肉中的 50 克猪瘦肉。

大白菜炒鸡蛋

润肠道，清肺热

材料 大白菜 200 克，鸡蛋 1 个。

调料 葱花、盐各适量、花生油 3 克。

做法

1. 锅置火上，倒入花生油，淋入打散的鸡蛋液炒熟，盛出备用。
2. 倒入适量油烧热，炒香葱花，放入大白菜翻炒至熟，下入炒熟的鸡蛋，加盐调味即可。

降糖妙招

白菜心富含维生素 C，有助于降血糖，但白菜心不洗别吃。许多人都以为，剥去一层又一层的大白菜心是非常干净的，不需要洗。其实，大白菜从生长至包心需要 2~3 个月的时间，期间需要多次施肥、治虫，加之空气污染，细菌早就存在其中。因此，大白菜心必须洗干净再吃。



热量：153 千卡

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱

星期五 食谱推荐

早餐



豆腐脑 300 克



烧饼
面粉 50 克、白芝麻
10 克



蚝油生菜
生菜 100 克、蚝油 5 克

上午
加餐



柚子肉 100 克

食材随心换

豆腐脑



豆浆

300 克豆腐脑可换为 220 毫升豆浆。
购买豆浆最好选“原味豆浆”。
若有肾功能不良的糖尿病患者不宜喝
植物蛋白较多的豆浆。而整体的蛋白
质摄入量，则以每千克体重每天 1 克
为宜，喝了豆浆（或牛奶），其他食
物就要酌减。

生菜



黄瓜、苦瓜、苦菊

100 克生菜可换为 100 克黄瓜、
100 克苦瓜、100 克苦菊。

黄瓜发苦是不正常现象，最好不
要吃。苦瓜、苦菊具有清热止渴的作
用，夏季经常吃些苦瓜、苦菊等苦味
食品，能起到解热祛暑、消除疲劳等
作用。

营养
分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 484 千卡	64.9 克	18.1 克	16.1 克



午餐



薏米饭
大米 75 克、薏米
25 克



红烧黄鱼
黄鱼 2 条（约 300 克）、
植物油 4 克



炒圆白菜
圆白菜 250 克、植物
油 2 克

下午
加餐



猕猴桃 100 克



食材随心换

薏米



苡麦、燕麦

25 克薏米可换为 25 克苡麦、25 克燕麦。

苡麦的蛋白质比大米、面粉高 1.6~2.2 倍，其脂肪成分中的亚油酸含量较多，且苡麦含糖成分少，是糖尿病患者的理想食品。燕麦含有丰富的亚油酸，对糖尿病患者有益。

黄鱼



带鱼、鳕鱼

300 克黄鱼可换为 300 克带鱼、300 克鳕鱼。

带鱼富含镁元素，对心血管系统有很好的保护作用，有利于预防高血压、心肌梗死等心血管疾病。鳕鱼含有较高的不饱和脂肪酸，特别是特有的 EPA 和 DHA，对保护心脑血管有益。

圆白菜



大白菜、小白菜

250 克圆白菜可换为 250 克大白菜、250 克小白菜。

大白菜、小白菜炒、煮的时间不宜过长，以免损失营养。炒白菜的时候，在油里加少许盐，再大火快炒，能保持白菜的鲜嫩。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 695 千卡	94.4 克	47.1 克	14.1 克

Part
3

如何配制不同热量一周带量食谱



晚餐



馒头
面粉 50 克



土豆蒸鸡块
土豆 150 克、鸡胸脯
肉 50 克、植物油 3 克



鱼香菠菜
菠菜 150 克、植物油
4 克



食材随心换

鸡胸脯肉



猪瘦肉、牛瘦肉、虾仁

50 克鸡胸脯肉可换为 50 克猪瘦肉、50 克牛瘦肉、50 克虾仁。

猪瘦肉最补铁，因为瘦肉中的血红蛋白比植物中的更利于被人体吸收。牛肉蛋白质的氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力。虾仁中富含优质蛋白，钙、钾、碘、镁等矿物质，能很好地保护心血管系统。

菠菜



胡萝卜、茄子

150 克菠菜可换为 60 克胡萝卜、150 克茄子。

胡萝卜食用时宜细嚼慢咽，烹饪时不宜加太多醋（醋能破坏胡萝卜素）。吃茄子时注意不要去皮，因为茄子皮含有 B 族维生素，而且有研究发现，茄子皮抗癌活性最强，其效力甚至超过了抗癌药物干扰素。不过，茄子易吸油，炒茄子时，可以先不放油，用小火干炒一下茄子，等到茄子的水分被炒掉，茄肉变软之后，再用油烧制。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 404 千卡	58.6 克	17.7 克	10.6 克

四季应季菜推荐

春

养肝明目

蚝油生菜
生菜 100 克

炒黄豆芽
100 克黄豆芽

夏

清除心火

炒圆白菜
圆白菜 250 克

炒苦瓜
苦瓜 250 克

秋

阻止糖类转化为脂肪

土豆蒸鸡块
土豆 150 克

板栗烧鸡
板栗 60 克

冬

养胃生津

鱼香菠菜
菠菜 150 克

鱼香茄子
茄子 150 克

纯素食谱交换举例

鱼香菠菜中加入核桃仁 10 克，同时减去土豆蒸鸡块中的 50 克鸡胸脯肉。

土豆蒸鸡块

保护心脑血管

材料 鸡胸脯肉 50 克，土豆 150 克。

调料 姜片、老抽各 5 克，红椒丝、葱段、豆瓣酱各适量，盐、植物油各 3 克。

做法

1. 鸡胸脯肉洗净，剁小块，用姜片、盐、老抽腌制片刻；土豆洗净，去皮，切成滚刀块，将土豆块和鸡块放在一起，加上豆瓣酱和油拌匀，待用。
2. 蒸锅加水烧熟，将土豆块铺在蒸格上，鸡块铺在土豆上面，蒸约 30 分钟至熟。
3. 将鸡块铺在碗底，土豆铺在上面，反扣在盘子里，撒上青椒丝、葱段即可。

降糖妙招

鸡块在烹制前，可用热水余一下，使部分表面脂肪油浸出，这样能减少热量的摄入。



Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱

星期六 食谱推荐

早餐



汤面

挂面 25 克、鸡蛋 1 个、海虾 3 只、小白菜 100 克、紫菜 3 克、香油 3 克



全麦面包

50 克（约 1 片半）

上午加餐



黄瓜 100 克

食材随心换

全麦面包



黑面包

50 克全麦面包可换为 50 克黑面包。

黑面包的原料是黑麦粉，不是精面粉，而是混合了黑麦在磨粉过程中被碾下来的麦皮层、胚芽、糊粉层及少量胚乳等，比白面包更有营养价值。2 片黑面包约能获取 5.8 克膳食纤维，同样重量的白面包只能获取 1.9 克膳食纤维。摄入足量膳食纤维可以增进血液中糖的代谢，帮助人体控制血糖、降低血压，降低低密度脂蛋白及减小患肠癌的风险。

黄瓜



番茄

100 克黄瓜可换为 100 克番茄。

糖尿病患者可用黄瓜和番茄代替水果来加餐。因为它们不但含糖量低，而且富含维生素 A、维生素 C，以及大量的矿物质、细纤维等，既充饥解渴、补充营养，又不增加热量。尤其是维生素 C 遇热容易分解，生吃番茄能很好地补充维生素 C。

营养分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 397 千卡	50.8 克	24.2 克	9.82 克



午餐



馒头
面粉 75 克



鸡肉凉菜
鸡肉 100 克、白萝卜 25 克、
胡萝卜 25 克、植物油 4 克



韭菜炒绿豆芽
绿豆芽 150 克、韭菜
50 克、植物油 3 克

下午 加餐



西瓜肉 100 克



食材随心换

鸡肉



鸭肉

100 克鸡肉可换为 100 克鸭肉。

鸭肉中所含的脂肪酸熔点低，易于消化。所含 B 族维生素和维生素 E 较其他肉类多，能有效抵抗脚气病、神经炎和多种炎症，还能抗衰老。鸭肉中含有较为丰富的烟酸，它是构成人体内两种重要辅酶的成分之一，对心肌梗死等心脏疾病患者有保护作用。而且鸭肉中胆固醇含量相对来说并不算高，所以胖人也可以吃些柴鸭、瘦鸭一饱口福。

韭菜



青椒、红椒

50 克韭菜可换为 50 克青椒、50 克红椒。

青椒和红椒中都含有对人体有益的胡萝卜素和类胡萝卜素，在人体内可转变为维生素 A，对增强人的视力、防止夜盲症很有效。青椒和红椒还富含维生素 C。除此之外，红辣椒中还含有植物性化学物质——辣椒素，能清除鼻塞。除了能使呼吸道畅通无阻外，辣椒素还有降低血脂的功效。辣的青椒里也含辣椒素。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 505 千卡	65.1 克	25.6 克	14.9 克

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱



晚餐



二米饭
大米 75 克、小米
25 克



炒蒜薹
蒜薹 100 克、猪瘦肉
25 克、植物油 3 克



豇豆拌豆干
豇豆 150 克、豆腐干
50 克、香油 2 克



食材随心换

蒜薹



空心菜、油麦菜

100 克蒜薹可换 100 克空心菜、100 克油麦菜。

空心菜中含维生素 A、维生素 B₂、维生素 C、钙等营养成分。同时还含有胰岛素样成分，其丰富的纤维素和胰岛素样成分可治疗糖尿病。油麦菜含有大量钙、铁、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 等营养成分，有降低胆固醇、清燥润肺、化痰止咳等功效。脆嫩的油麦菜用急火快炒的方法可以保留更多的营养素。

豇豆



芹菜

150 克豇豆可换为 300 克芹菜。

芹菜切成段后汆烫 30 秒后即可捞起过凉，醋中所含的醋酸是种弱酸，且浓度很低，用来凉拌时不会破坏芹菜的营养成分，所以可以放心食用。但是，炒芹菜时放醋，在加热烹制过程中，营养物质和叶绿素在醋酸的作用下会被破坏，使绿色蔬菜迅速变成黄褐色，既破坏了菜肴的美感，又使菜肴营养价值降低。



营养分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 553 千卡	86.2 克	26.1 克	10.2 克

四季应季菜推荐

春

清热
解毒

豇豆拌豆干
豇豆 150 克

香椿拌豆干
150 克香椿

夏

通便
排毒

炒蒜薹
蒜薹 100 克

肉末炒豇豆
豇豆 100 克

秋

抑制
尿糖

鸡肉凉菜
白萝卜 25 克、胡萝卜 25 克

秋葵烧鸡块
秋葵 80 克

冬

降糖
降压

韭菜炒绿豆芽
韭菜 50 克

菠菜炒绿豆芽
菠菜 50 克

纯素食谱交换举例

韭菜炒绿豆芽中加入核桃仁 17 克，同时减去鸡肉凉菜中的 100 克鸡肉。

韭菜炒绿豆芽

控糖，降胆固醇

材料 韭菜 250 克，绿豆芽 50 克。

调料 植物油 3 克，盐 2 克，葱丝、姜丝各适量。

做法

1. 将绿豆芽掐去两头，放入凉水中淘洗干净，捞出控净水分；将韭菜择洗干净，切成 3 厘米长的段。
2. 将锅放在大火上，放入油，油热后用葱丝、姜丝炆锅，随即倒入绿豆芽，翻炒几下，再倒入韭菜，放入盐翻炒几下即可。

降糖妙招

锅中油不用烧太热，否则会生成导致血糖升高的物质，只要烧至六七成热即可。



热量：101 千卡

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱

星期天 食谱推荐

早餐



馒头
面粉 50 克



牛奶
250 毫升



拌菜
生菜 20 克、五香花生米 25 克、甜椒 25 克、紫甘蓝 20 克、小番茄 25 克、香油 3 克

上午
加餐



草莓 100 克

食材随心换

馒头



全麦面包

全麦面包可延缓餐后血糖升高。超市中很多面包都会被打上全麦的旗号，但看其配料表，排在第一位的竟然多是小麦粉（配料表按照所含成分从多到少排列）。事实上，真正的全麦面包，排在第一位的应该是全麦粉。

菜花



甜椒

30 克菜花可换为 34 克甜椒。

甜椒中含有丰富的维生素 C 和 β 胡萝卜素，能减少心脏病的发生率。采用生食、汆烫、低油烹调或运用甜椒丰富多彩的颜色来用凉拌的烹饪方式做菜，最能保留住甜椒的特色。

香油



亚麻籽油

3 克香油可换为 3 克亚麻籽油。

亚麻籽油的亚麻酸含量非常高，不仅补脑，还可以保护视力、降血脂、降血压、稳定血糖，预防心肌梗死和脑梗死。因为亚麻籽油不耐高温，所以很适合作用来拌凉菜。

营养分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 467 千卡	61.8 克	18.8 克	18.7 克



午餐



芦笋鸡片
芦笋 150 克、鸡胸脯肉
50 克、植物油 3 克



蒜香芥蓝
芥蓝 150 克、香油 2 克、
大蒜 5 克



肉片烧菜花
菜花 150 克、猪瘦肉
30 克、植物油 3 克



红豆饭
大米 50 克、红豆 15 克

下午
加餐



小番茄 100 克



食材随心换

芦笋



香菇

150 克芦笋可换为
188 克香菇。

香菇被称为“食品皇后”，对香菇而言，无论是新鲜的还是干货，都含有丰富的香菇多糖，该成分能有效预防癌症的侵袭，在菌类食物中，香菇的抗肿瘤功效较好。另外，它最大的特点是维生素 D 的含量很丰富。

芥蓝



菜心

150 克芥蓝可换为
150 克菜心。

菜心富含膳食纤维、维生素 C 和胡萝卜素等，有助于降血压、降血糖。需要指出的是，无论是芥蓝还是菜心，烹饪时都不宜炒得过熟，否则会破坏其营养成分。另外，炒芥蓝时可以放点糖和料酒，以去除其苦涩味。

菜花



芦笋

150 克菜花可换为
130 克芦笋。

芦笋所含的芦丁、香豆素、维生素 P 等成分有降血糖的作用，防治糖尿病慢性并发症，缓解糖尿病症状的效果明显。烹制前，将芦笋切成条，放在水中浸泡 5~10 分钟，这样可以去除其苦味。

营养
分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 520 千卡	62.7 克	32.3 克	14.1 克

Part
3

如何配制不同热量一周带量食谱



晚餐



二米饭
大米 75 克、小米
25 克



豌豆苗蛋汤
豌豆苗 150 克、鸡蛋
1 个、植物油 2 克



豆腐干炒菠菜
菠菜 150 克、豆腐干
50 克、植物油 3 克



食材随心换

豌豆苗



鸡毛菜

150 克豌豆苗可换为 150 克鸡毛菜。

鸡毛菜中含有大量膳食纤维及胡萝卜素，其进入人体内与脂肪结合后，可防止血浆胆固醇形成，促使胆固醇代谢物胆酸得以排出体外，以减少动脉粥样硬化的形成，从而保持血管弹性。用鸡毛菜制作菜肴，炒、熬时间不宜过长，以免损失其营养。



菠菜



茼蒿

150 克菠菜可换为 150 克茼蒿。

茼蒿营养丰富，除了含有维生素 A、维生素 C 之外，胡萝卜素的含量比菠菜高，并含丰富的钙、铁，所以茼蒿也被称为铁钙的补充剂。茼蒿还有促进蛋白质代谢的作用，并有助于脂肪的分解。茼蒿中的芳香精油遇热易挥发，烹调时应旺火快炒。



营养分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 589 千卡	78.1 克	32.6 克	15.1 克

四季应季菜推荐

春

滋阴
益血

芦笋鸡片
芦笋 150 克

春笋烧兔肉
春笋 150 克

夏

保护
血管

豌豆苗蛋汤
豌豆苗 150 克

番茄炒鸡蛋
番茄 150 克

秋

健脾
化湿

肉片烧菜花
菜花 150 克

扁豆烧鸡肉
扁豆 107 克

冬

减肥
降脂

蒜香芥蓝
芥蓝 150 克

蒜香芥菜
芥菜 150 克

纯素食谱交换举例

拌菜中加入大杏仁 8 克，同时减去肉片烧菜花中的 30 克猪瘦肉。

芦笋鸡片

降糖，缓解疲劳

材料 芦笋 150 克，鸡胸脯肉 50 克。

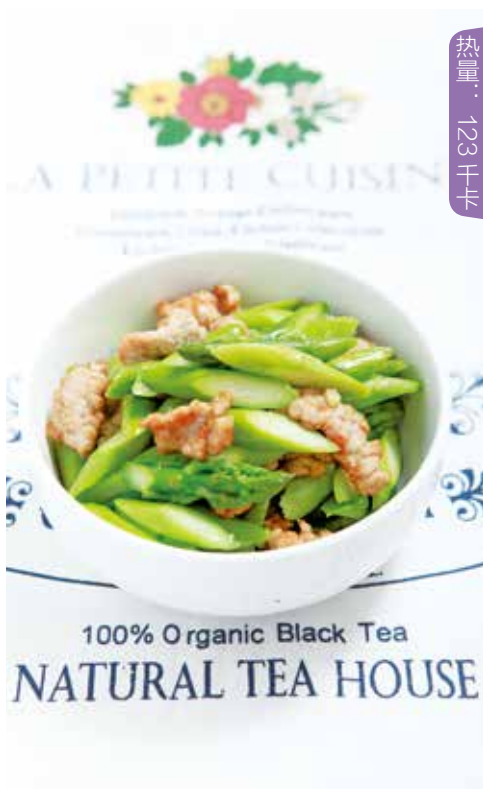
调料 葱花适量，盐 4 克，植物油 3 克。

做法

1. 芦笋去老皮，洗净，切段；鸡胸脯肉洗净，切片，焯一下。
2. 锅置火上，倒入植物油烧至六成热，加葱花炒出香味，放入鸡肉片滑熟，淋入适量水，然后放入芦笋炒熟，最后用盐调味即可。

降糖妙招

1. 芦笋中的叶酸很容易被破坏，应避免高温烹煮，出锅前放入烹炒即可。
2. 芦笋的重要成分都在尖端幼芽处，在烹饪时应多注意保存芦笋尖。



Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱

1600 ~ 1800 千卡 一周带量食谱举例



星期一 食谱推荐



早餐



木耳蒸鸭蛋
黑木耳（干）10 克、鸭
蛋 1 个、植物油 2 克



鲜豆浆
250 毫升



炆拌扁豆
扁豆 100 克、香油
3 克



黑豆渣馒头
面粉 75 克，黑豆
30 克



食材随心换

豆浆



牛奶

250 毫升鲜豆浆可换为 100 毫升牛奶。

豆浆与牛奶各有优劣。豆浆比牛奶不及之处在于，一是钙含量低；二是不含维生素 AD；三是 B 族维生素的含量明显低于牛奶。不过，豆浆比牛奶多含植物性保健成分，包括大豆异黄酮、大豆皂苷等，有助于预防多种慢性疾病。

鸭蛋



鸡蛋

1 个鸭蛋可换为 1 个鸡蛋。

煮蛋时可掌握以下技巧，以防止营养素的流失：水必须没过蛋，否则浸不到水的地方蛋白质不易凝固，影响消化；煮前把蛋放入冷水浸泡一会儿，以降低蛋内气压，然后用中等火候，冷水煮沸，水开后再煮 5 分钟，即可防止蛋壳破裂，避免营养素流失。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 636 千卡	75.9 克	34.5 克	19.9 克



午餐



二米饭
大米 75 克，小
米 25 克



鲫鱼冬瓜汤
鲫鱼 300 克、冬瓜 150 克、
植物油 4 克



烧油菜
油菜 100 克、虾皮
10 克、植物油 3 克

下午 加餐



番茄 100 克



食材随心换

冬瓜



白萝卜、娃娃菜

150 克冬瓜可换为
150 克白萝卜或娃娃菜。

白萝卜辛辣的成分
可促进胃液分泌，调整
胃肠机能。白萝卜和鲫
鱼煮汤能很好地利尿，
并健脾养肺。肾炎、糖
尿病、高血压、慢性支
气管炎等疾病患者可经
常食用此汤。娃娃菜味
道甘甜，做汤不宜久煮。

油菜



黄瓜、芹菜

100 克油菜可换为
100 克黄瓜或芹菜。

黄瓜、芹菜宜大火
快炒，以免营养素流
失。另外，芹菜叶和芹
菜根的营养成分含量尤
其高，不能轻易丢弃。



番茄



蓝莓、樱桃

番茄 100 克可换为
90 克蓝莓、113 克樱桃。

蓝莓和樱桃都富含
抗氧化剂花青素，可以
促进血液循环，保护心
血管健康。樱桃的颜色
越深，其花青素的含量
越多。所以紫色樱桃抗
氧化作用最强，深红色
樱桃次之，浅红色樱桃
再次，黄色樱桃抗氧化
作用最小。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 605 千卡	78.3 克	40.7 克	13.7 克

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱



晚餐



烧饼

面粉 75 克、白芝麻
10 克



冬笋烧肉

冬笋 100 克、猪瘦肉
50 克、植物油 4 克



凉拌豌豆苗

豌豆苗 150 克、植物
油 3 克

睡前
加餐



牛奶 100 毫升



食材随心换

冬笋



茭白、香菇

100 克冬笋可换为
100 克茭白或 15 克香菇。

茭白中含草酸太多，制作前要做好初步热处理，要过水焯一下，或开水烫过再烹调。干香菇浸泡后的水含有较高的香菇嘌呤（可以降低血脂，保护心血管系统，还能有效防止动脉粥样硬化），所以，最好不要倒掉水，可以一同放到锅里烹饪食用。

豌豆苗



洋葱

150 克豌豆苗可换
为 75 克洋葱。

洋葱可降低胆固醇、预防动脉硬化、增强血管弹性和保持健康血压水平。令人惊奇的是，多吃洋葱，还能限制脂肪和糖分的摄入量，有助于显著降低血糖水平，预防 2 型糖尿病和肥胖症。

牛奶



豆腐干

100 毫升牛奶可换
为 31 克豆腐干。

豆腐干作为黄豆类食品中的代表性食物，含有的重要元素就是植物蛋白，由于其脂肪低，是高血压、冠心病、糖尿病患者的理想食品。

营养 分析

热量

共 607 千卡

碳水化合物

70.5 克

蛋白质

34.6 克

脂肪

22.2 克

四季应季菜推荐

春



焯拌扁豆
扁豆 100 克

降压明目



凉拌芹菜叶
芹菜叶 115 克

夏




烧油菜
油菜 100 克

健脾养胃




烧豆角
豆角 50 克

秋



冬笋烧肉
冬笋 100 克

去热生津



茭白烧肉
茭白 100 克

冬



凉拌豌豆苗
豌豆苗 150 克

减肥降脂



葱油萝卜丝
白萝卜 120 克

纯素食谱交换举例

焯拌扁豆中加入 7 克熟白芝麻，同时减去冬笋烧肉中的 50 克猪瘦肉。

鲫鱼冬瓜汤

健脾化湿，利尿消肿

材料 鲫鱼 1 条，冬瓜 150 克。

调料 植物油 4 克，盐、胡椒粉各 3 克，葱段、姜片、清汤、料酒各适量，香菜末少许。

做法

1. 将鲫鱼处理干净，洗净沥干；冬瓜去皮、去瓤，切成大片。
2. 锅置火上，放油烧至六成热，放入鲫鱼煎至两面金黄出锅。
3. 锅内留底油烧至六成热，放姜片、葱段煸香，放入鲫鱼、料酒，倒入适量清汤大火烧开，开锅后改小火焖煮至汤色乳白，加冬瓜煮熟后，加盐、胡椒粉调味，撒香菜末即可。

降糖妙招

做这个汤可以多放点生姜、少放盐。



热量：213 千卡

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱



星期二 食谱推荐



早餐



全麦面包
140 克（约 4 片）



无糖酸奶
125 毫升



煮带壳鸡蛋
1 个



炆拌莴笋丝
莴笋丝 150 克、植物油 2 克

上午加餐



猕猴桃 200 克
（带皮）



食材随心换

莴笋



黄瓜

150 克莴笋丝可换为 150 克黄瓜丝。
黄瓜爽脆甘甜，无论是大、小黄瓜，营养价值都比较高，富含纤维素、胡萝卜素，含有多种维生素和矿物质，其中维生素 B₁ 和维生素 B₂ 的含量较丰富。不过，小黄瓜的价格偏贵，口味也没有那么脆，含糖量比较高，一般在西餐中被当作水果食用。而大黄瓜的口感更清脆、含糖量更低，因此更适合减肥人士和糖尿病患者食用。

猕猴桃



草莓、蓝莓

200 克猕猴桃可换为 300 克草莓或 196 克蓝莓。

草莓越新鲜，维生素 C 的含量就越高，现买现吃是一种既简便又科学的食用方法。糖尿病患者最好将草莓彻底洗干净后整果食用。由于蓝莓中的草酸会阻止钙的吸收，因此要补钙的人避免将蓝莓和高钙食物一起食用。如果要服用钙片，最好和蓝莓的服食时间隔开 2~3 小时。

营养分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 655 千卡	107.5 克	26.1 克	13.4 克



午餐



二米饭
大米 75 克，小米
25 克



木耳炒白菜
黑木耳（干）10 克、大白
菜 150 克、鸡胸脯肉 25 克、
植物油 4 克



肉末豇豆
猪瘦肉末 50 克、豇
豆 150 克、植物油
4 克

下午加餐



黄瓜 200 克



食材随心换

大白菜



黄瓜、圆白菜、青椒

150 克大白菜可换为 150 克黄瓜或 150 克圆白菜或 120 克青椒。

黄瓜中所含的葡萄糖苷、果糖等不参与通常的糖代谢，所以糖尿病患者能用黄瓜代替淀粉类食物充饥。圆白菜可挑选里层叶较嫩的部分，炒 1 分钟即可食用。青椒富含维生素 C，宜大火快炒。



豇豆



茄子、豆角

150 克豇豆可换为 300 克茄子或 150 克豆角。

糖尿病患者多采用低温烹饪、减少用油量等方法烹调茄子。即使想吃烧茄子，最好将茄子先蒸几分钟再烹炒，并注意减少用油量。避免煎炸等烹饪方式。烹调豆角前应将豆筋摘除，否则既影响口感，又不易消化；烹煮时间宜长不宜短，要保证豆角熟透，否则会发生中毒。

营养分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 596 千卡	81.4 克	31.1 克	14.6 克

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱



晚餐



玉米面发糕
玉米面 25 克、面粉
50 克



香菇油菜
鲜香菇 50 克、油
菜 100 克、虾皮 10
克、植物油 4 克



黄瓜拌海蜇
黄瓜 150 克、海蜇皮
100 克、香油 4 克



食材随心换

香菇



蘑菇、黑木耳

50 克鲜香菇可换为 50 克蘑菇或 50 克黑木耳（水发）。

蘑菇中含有能使人体葡萄糖耐量正常的微量元素铬，它可以提高胰岛素的效率，促进糖代谢的正常进行。泡发干黑木耳应该用温水，也可以用烧开的米汤泡发，使黑木耳肥大松软，味道鲜美。黑木耳泡发后仍然紧缩在一起的部分不宜食用。



黄瓜



白萝卜、甜椒

150 克黄瓜可换为 120 克白萝卜或 120 克甜椒。

白萝卜的维生素 C 含量在其顶部 3~5 厘米处最多，宜于切丝、切条，直接凉拌。生吃时要细嚼慢咽，才能使有效成分释放出来。甜椒可切成条、丝或片，凉拌之前应将根去掉，仔细刮子并去除白色叶脉。



营养分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 453 千卡	65.2 克	19.9 克	11.2 克

四季应季菜推荐

春



肉末豇豆
豇豆 150 克

养肝
降压



芹菜肉丝
芹菜 300 克

夏



木耳炒白菜
大白菜 150 克

健脑
降压



木耳炒黄瓜
黄瓜 150 克

秋



炆拌莴笋丝
莴笋 100 克

健脾
祛湿



炆拌扁豆丝
扁豆 50 克

冬



香菇油菜
油菜 200 克

减肥, 降脂,
生津止渴



香菇炒芦笋
芦笋 160 克

纯素食谱交换举例

香菇油菜中加入 38 克鲜板栗仁，同时减去肉末豇豆中的 50 克猪瘦肉末。

肉末豇豆

健脾养胃，补铁补锰

材料 豇豆 150 克，猪瘦肉 50 克。

调料 植物油 4 克，葱花、蒜末各 5 克，盐 2 克。

做法

1. 豇豆择洗干净，切段；猪瘦肉洗净，剁成肉末。
2. 炒锅烧热，倒入植物油，炒香葱花，放入肉末煸至变色，下入豇豆翻炒均匀，淋入少许清水，烧至豇豆熟透，加入盐和蒜末，炒至闻到蒜香味即可。

降糖妙招

吃猪肉时可与豆类食物搭配。因为豆制品中含有大量卵磷脂，可以乳化血浆，使猪肉中的胆固醇与脂肪颗粒变小，悬浮于血浆中，不向血管壁沉积，能防止硬化斑块形成。



热量：156 千卡

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱

星期三 食谱推荐

早餐



豆浆
200 毫升



蒸饺
面粉 75 克、猪瘦肉
50 克、芹菜 100 克、
香油 3 克

上午
加餐



梨 200 克

食材随心换

芹菜



大白菜、韭菜

100 克芹菜可换为 100 克大白菜或 100 克韭菜。

切大白菜时，最好顺其纹理，这样可减少其中维生素 C 的流失。韭菜有宽叶和窄叶之分。窄叶韭菜叶片修长，叶色深绿，膳食纤维含量高，很适合糖尿病患者食用。另外，大白菜、韭菜最好是现做现吃。

香油



橄榄油

3 克香油可换为 3 克橄榄油。

橄榄油中含 70% 以上的单不饱和脂肪酸，有利于降低血液中的“坏胆固醇”，升高“好胆固醇”，从而调节血脂、降低血压，预防动脉粥样硬化。橄榄油适合凉拌、清炒。

梨



木瓜、火龙果

200 克梨可换为 333 克木瓜或 167 克火龙果。

木瓜中的齐墩果酸有护肝降酶、降血脂的作用。火龙果中含有多种抗氧化剂，其中无数如黑芝麻样的黑籽是 ω -3 脂肪酸的极佳来源，有益心脏健康。

营养分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 488 千卡	76.1 克	23.8 克	9.15 克



午餐



燕麦饭
大米 75 克、燕
麦 25 克



红烧带鱼
带鱼 200 克、植物油 4 克



炒韭菜
韭菜 150 克、植物油
3 克

下午 加餐



黄瓜 200 克



食材随心换

燕麦



小米、糙米

25 克燕麦可换为 25 克小米、25 克糙米。

小米含赖氨酸较少，最好和肉类、蔬菜同食，以提供更全面的氨基酸种类。糙米中的锌、铬、锰、钒等微量元素有利于提高胰岛素的敏感性，对糖耐量受损的人很有帮助。

带鱼



鳕鱼、草鱼

200 克带鱼可换为 200 克鳕鱼或 200 克草鱼。

鳕鱼富含不饱和脂肪酸，可以促进血液循环，保护心血管健康。带鱼等冰冻鱼不太新鲜，异味较重，烹调时可用白酒腌制能更好地去除腥味。

韭菜



洋葱、菜花

150 克韭菜可换为 75 克洋葱或 105 克菜花。

用洋葱炒菜，宜烹炒至嫩脆且有一些微辣为佳，能防止烹饪时间过长导致活性物质被破坏。菜花烧煮和加盐时间不宜过长，否则会丧失和破坏防癌抗癌的营养成分。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 635 千卡	77.1 克	39.9 克	17.5 克

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱



晚餐



馒头
面粉 75 克



小白菜豆腐汤
小白菜 100 克、豆腐
50 克、植物油 2 克



烧茄子
茄子 200 克、青椒 50
克、猪瘦肉 25 克、植
物油 5 克

睡前
加餐



煮带壳鸡蛋
1 个



食材随心换

小白菜



番茄、黑木耳

100 克小白菜可换为 100 克番茄或 100 克黑木耳（水发）。

烹调番茄时加少许醋，能破坏番茄中的有害物质——番茄碱。小白菜彻底洗干净后最好不要炖煮，以整棵小白菜氽烫，一般氽烫 1 分钟应立即捞出过凉（再与其他食物一起凉拌或做汤），这样能保持其鲜嫩，也有利于血糖的控制。

茄子



胡萝卜、苦瓜、芦笋

200 克茄子可换为 80 克胡萝卜或 200 克苦瓜或 160 克芦笋。

在切胡萝卜的时候，宜切成块状或条状，因为胡萝卜块、胡萝卜条相对于胡萝卜丁而言，升糖指数要低得多，能够帮助糖尿病患者控制血糖。如果苦瓜太苦，难以下咽，可加点白醋除去苦味。烹制芦笋前，将其切成条，放在水中浸泡 5~10 分钟，这样可以去除苦味。

营养
分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
557 千卡	64.8 克	29.6 克	17.9 克

四季应季菜推荐

春




小白菜豆腐汤
小白菜 100 克

养肝
排毒




木耳豆腐汤
水发黑木耳 80 克

夏



炒韭菜
韭菜 100 克

养胃
抗癌



炒圆白菜
圆白菜 100 克

秋



炒韭菜
韭菜 100 克

抑制尿糖和
生津止渴



拌藕片
藕片 30 克

冬



烧茄子
茄子 200 克

化痰
止咳



烧油麦菜
油麦菜 200 克

纯素食谱交换举例

炒韭菜中加入 5 克核桃仁，同时减去烧茄子中的 25 克猪瘦肉。

小白菜豆腐汤

生津止渴，降脂降压

材料 小白菜 100 克、豆腐 50 克。

调料 葱花、花椒粉、盐、鸡精各适量，植物油 2 克。

做法

1. 小白菜择洗干净；豆腐洗净，切小块。
2. 汤锅倒入植物油烧至七成热，下葱花、花椒粉炒出香味，放入豆腐和适量水烧开。
3. 加入小白菜煮 2 分钟，用盐和鸡精调味即可。

降糖妙招

小白菜含维生素 C，因此煮的时间不宜过长，以免损失其营养。小白菜最好一根根地清洗后再烹饪，不要从中间切断或掰成两半，以免破坏其组织结构，烹饪时造成营养成分流失。



热量：73 千卡

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱



星期四 食谱推荐



早餐



奶香麦片粥
牛奶 250 毫升、
燕麦片 25 克



馒头芝士肉片
300 克（熟重）
大圆馒头半个、烤鸡肉
1 片、奶酪 1 片、煎鸡
蛋 1 个、红甜椒圈 1 片

上午
加餐



柚子肉 100 克



食材随心换

燕麦片



鲜玉米粒、玉米汁

25 克燕麦片可换为 77 克鲜玉米粒。

糖尿病患者在选择玉米时，应选择含膳食纤维较多的老玉米，少吃甜玉米和糯玉米，对血糖有很好的控制作用。把玉米打成汁喝，保留了丰富的营养素，糖尿病患者常饮玉米汁，有利于稳定血糖。

白馒头



全麦馒头、黑馒头

35 克馒头片可换为 35 克全麦馒头或 35 克黑馒头。

真正的全麦馒头配料中没有“小麦粉”3 个字，只有“全麦粉”；质地比较硬，不松软；颜色不均匀地发暗，各种麻麻点点特别密集；麦香味很浓，越嚼越香，烤脆后特别香。如果只是用黑米面做黑馒头，虽具有降糖效果，但是口感不是太好，所以加一些小麦面粉，既能延缓血糖升高的速度，又能保持其口感美味。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 667 千卡	62.8 克	36.1 克	29.6 克



午餐



二米饭
大米 75 克，小米
25 克



青椒炒肉
青椒 100 克、鸡肉 50 克、
植物油 3 克



黄瓜拌木耳
黄瓜 150 克、黑木耳
(干) 10 克、植物油 3 克

下午 加餐



蓝莓 100 克



食材随心换

青椒



苦瓜、黄瓜

100 克青椒可换为
125 克苦瓜或 125 克黄瓜。

苦瓜、黄瓜最好是
切成片，因为这种做法
更接近原汁原味，能
更好地发挥其食疗作
用。苦瓜越苦，其苦瓜
素（被证实具有降糖功
效）含量就越高，所以
不建议用盐水浸泡去除
苦味。

鸡肉



牛瘦肉、猪瘦肉

50 克鸡肉可换为 50
克牛瘦肉或 50 克猪瘦肉。

牛瘦肉中所含的锌
会提高胰岛素原转为胰
岛素的能力，提高肌肉
和脂肪细胞对葡萄糖的
利用率，降低血糖浓
度。猪瘦肉可提供优质
蛋白，相对牛、羊肉来
说，猪瘦肉还能提供 B
族维生素。

小番茄



西瓜

100 克蓝莓可换为
150 克西瓜。

西瓜的升糖指数虽
高（为 72），但升糖负荷
很低（为 4）。所以少量
吃些西瓜不一定会严重
影响血糖。中医认为，
西瓜可除烦止渴、利尿
降压，能治“消渴”。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 563 千卡	86.9 克	20.8 克	12.9 克

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱



晚餐



小窝头

玉米粉 50 克、黄豆粉 25 克



黑米粥

大米 10 克、黑米 30 克



西葫芦瘦肉汤

西葫芦 100 克、猪瘦肉 50 克、植物油 3 克



韭菜炒豆腐丝

韭菜 100 克、豆腐丝 25 克、植物油 3 克



食材随心换

黑米



小米

30 克黑米可换为 30 克小米。

小米以煮粥吃最滋补，煮小米粥时应熬得稍微稠一些。另外，煮小米粥时不宜放碱，因为碱会破坏小米中的维生素，造成营养流失，不利于血糖的控制。

西葫芦



冬瓜、丝瓜

100 克西葫芦可换为 100 克冬瓜或 100 克丝瓜。

冬瓜是一种解热利尿、比较理想的日常食物，连皮一起吃，效果更明显。可以将丝瓜切成小块状，在锅里烹炒时滴入少许白醋，不仅可以保持丝瓜的色泽，而且清香爽口。

韭菜



尖椒

100 克韭菜可换为 80 克尖椒。

尖椒富含维生素 C，比较辣，而糖尿病患者食用过多尖椒不利于病情的控制。吃辣时可以佐以酸的食物，酸能中和碱性的辣椒素。

营养分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 547 千卡	55.1 克	34.1 克	19.5 克

四季应季菜推荐

春



青椒炒肉
青椒 100 克

↓ 降胆固醇 ↓



洋葱炒肉
洋葱 62.5 克

夏



韭菜炒豆腐丝
韭菜 100 克

↓ 降脂护心 ↓



辣椒炒豆腐丝
辣椒 80 克

秋



西葫芦瘦肉汤
西葫芦 100 克

↓ 滋阴润肺 ↓



莴笋烧肉
莴笋 100 克

冬



黄瓜拌木耳
黄瓜 150 克

↓ 降糖降脂 ↓



白菜拌木耳
大白菜 150 克

纯素食谱交换举例

黄瓜拌木耳中加入 18 克水煮花生米，同时减去西葫芦瘦肉汤中的 50 克猪瘦肉。

青椒炒肉

增加血管弹性，平稳血压

材料 青椒 100 克、鸡肉 50 克。

调料 葱花、酱油各 5 克，盐 2 克，植物油 3 克，清汤适量。

做法

1. 鸡肉洗净，切片，沸水焯熟，备用。
2. 青椒去蒂和籽，洗净，切成片。
3. 炒锅置火上，倒油烧至五成热，放入葱花略炒，加鸡肉片、酱油、盐及少许清汤，小火烧透入味，再放入青椒炒匀即可。

降糖妙招

吃鸡肉时，因为鸡皮中的脂肪较多，胆固醇较高，并且鸡皮中的污染物含量较高，因此，糖尿病患者吃鸡肉时最好去掉鸡皮，更不要用鸡皮来做菜。



热量：120 千卡

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱

星期五 食谱推荐

早餐



豆腐脑
200 克



包子
面粉 75 克、鸡蛋 1
个、茴香 150 克、香
油 3 克

上午
加餐



橙子 200 克

食材随心换

豆腐脑



奶酪

200 克豆腐脑可换为 2 片低脂奶酪。
奶酪中的脂肪能更好地促进身体对其他食物中钙成分的吸收，一片优质纯奶酪中富含的钙、蛋白质和维生素 A 甚至能和一杯牛奶相媲美。国外研究认为，奶酪中的益生菌会降低胆固醇，产生可以防止糖尿病的某些营养素（如钙、镁、铬等）。不过，奶酪含有饱和脂肪，不宜过量食用，西式早餐放上 1~2 片就可以了。

包子



全麦吐司

100 克茴香鸡蛋包子可换为 87 克全麦吐司。

全麦吐司是指用没有去掉外面麸皮和麦胚的全麦面粉制作的吐司。真正的全麦面粉做的吐司，口感不怎么好，粗糙，不蓬松，不松软，但适合糖尿病患者食用。正是因为全麦吐司口感不怎么好，所以吃时可夹入蔬菜（如生菜、黄瓜、洋葱等），也可以添加低脂白奶酪。

营养
分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 586 千卡	85.3 克	26.8 克	14.1 克



午餐



红豆饭

大米 75 克、红小豆 25 克



山药香菇鸡

鸡胸脯肉 50 克、山药 100 克、鲜香菇 25 克、植物油 4 克



手撕圆白菜

圆白菜 300 克、植物油 3 克

上午加餐



黄瓜 100 克



食材随心换

红小豆



绿豆

25 克红小豆可换为 25 克绿豆。

绿豆的血糖生成指数比谷物低，对糖尿病患者空腹血糖、餐后血糖的降低有一定辅助作用。绿豆煮饭前应提前浸泡 4 个小时左右，宜采用低温浸泡，即浸泡温度不超过 40℃。

香菇



竹荪

25 克鲜香菇可换为 25 克竹荪。

竹荪中还含有多种酶和高分子糖，具有很高的药用价值。常食用竹荪有利于高血压、高血脂、糖尿病等疾病的防治。

圆白菜



茄子、油菜

300 克圆白菜可换为 300 克茄子或 300 克油菜。

做茄子时放点醋，这样炒出的茄子颜色不会变黑，还有助于稳定餐后血糖。油菜以整棵放进锅里翻炒为好，洗时可在水里放点淀粉，溶解后把油菜浸泡在里面，然后轻轻搓洗。

营养分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 612 千卡	96.8 克	27.4 克	11.2 克

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱



晚餐



发面饼
面粉 100 克



苦瓜豆腐汤
苦瓜 100 克、南豆腐
60 克、植物油 4 克



爽口芥蓝
芥蓝 200 克、植物油
4 克



食材随心换

发面饼



窝头

150 克发面饼可换为 134 克窝头。

做窝头时，用玉米面（黄）50 克、黄豆面 50 克一起配制，这样可以提高膳食纤维的含量，增强饱腹感，对糖尿病患者有益。



南豆腐



北豆腐、豆腐干

60 克南豆腐可换为 40 克北豆腐或 20 克豆腐干。

北豆腐又称老豆腐，口感很“粗”，适合煎炸、红烧、做馅儿等；南豆腐质地细嫩，适合拌、炒、烩等。北豆腐比南豆腐含钙量高。豆腐皮营养丰富，蛋白质、氨基酸含量较高。

芥蓝



白菜心

200 克芥蓝可换为 200 克白菜心。

白菜心热量较低，含有 β -胡萝卜素、铁、镁等，能提升钙质吸收所需的成分，另外白菜心中的钾能将盐分排出体外有利尿作用。



营养分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 534 千卡	80.4 克	23.2 克	12.6 克

四季应季菜推荐

春

通血脉，明目

山药香菇鸡
香菇 25 克

春笋烧肉
春笋 25 克

夏

保护心血管

爽口芥蓝
芥蓝 200 克

烧茄子
茄子 250 克

秋

降压，通便

苦瓜豆腐汤
苦瓜 100 克

白菜豆腐汤
白菜 100 克

冬

降压，降脂

手撕圆白菜
圆白菜 300 克

拌萝卜皮
萝卜 300 克

纯素食谱交换举例

爽口芥蓝中加入核桃仁 10 克，同时减去山药香菇鸡中的 50 克鸡胸脯肉。

红豆饭

避免血糖波动

材料 大米 75 克，红小豆 25 克。

做法

1. 大米淘洗干净；红小豆洗净，浸泡 2~3 小时。
2. 大米和浸泡好的红小豆倒入电饭锅中，加适量清水，盖上锅盖，按下“蒸饭”键，蒸至电饭锅提示米饭蒸好即可。

降糖妙招

红小豆尽量用水浸泡至软，这样熟得更快。当电饭锅提示米饭蒸好后，就要把米饭盛出来，不要继续使其受热，这样可以降低米饭的糊化程度，更适合糖尿病患者食用。



热量：341 千卡

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱

星期六 食谱推荐

早餐



无糖酸奶
125 毫升



全麦面包
140 克（约 4 片）



苦瓜炒鸡蛋
苦瓜 150 克、鸡蛋 1 个、植物油 3 克

上午
加餐



苹果 100 克

食材随心换

酸奶



牛奶

125 克酸奶可换为
102 克牛奶。

建议糖尿病患者饮用低脂牛奶（但若有血脂高、肾功能不良的糖尿病患者，最好喝脱脂牛奶）。因为全脂牛奶的脂肪含量最高，热量也高；而脱脂牛奶在脱脂处理时，维生素 A、维生素 D 等也会随之流失，且口感不好，也不顶饿。

苦瓜



洋葱、大葱

150 克苦瓜可换为
75 克洋葱、75 克大葱。

炒洋葱时加上少许白葡萄酒，不仅可防止焦糊，而且味道更鲜美。大葱是肉类的亲密伴侣，因为高蛋白质食物遇到葱时，能使其蛋白质更容易分解而被人体吸收。

苹果



草莓

100 克苹果可换为
150 克草莓。

洗干净的草莓不要马上吃，最好用淡盐水或淘米水再浸泡 5 分钟，以杀灭草莓表面残留的有害微生物。

营养
分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 628 千卡	98.7 克	24.6 克	13.5 克



午餐



二米饭

大米 75 克、小米
25 克



炒白菜

大白菜 150 克、豆腐
干 75 克、黑木耳(干)
10 克、植物油 4 克



凉拌洋葱

洋葱 150 克、香油 3 克

下午加餐



樱桃 100 克



食材随心换

洋葱



芹菜、菠菜

150 克洋葱可换为 300 克芹菜或 300 克菠菜。

选购芹菜时色泽要鲜绿，叶柄应是厚的，茎部稍成圆形，内侧微向内凹，这种芹菜品质为佳。凉拌芹菜时，一般在沸水中氽烫不超过 1 分钟，既可以保持芹菜颜色翠绿，又能减少维生素 C 的流失。菠菜富含草酸，会影响人体对钙的吸收，烹调菠菜前应在开水中焯 1 分钟左右，以减少草酸含量。

大白菜



茄子、圆白菜

150 克大白菜可换为 150 克茄子或 150 克圆白菜。

想吃烧茄子，最好将茄子先蒸几分钟再烹炒，并注意减少油量。在烧好的茄子上，放上一些蒜泥或者蒜汁，味道、控糖效果更佳。手撕圆白菜比刀切的圆白菜味道更清爽脆嫩，因为撕的时候是顺着圆白菜的组织给扯开的，而刀切是强行把圆白菜的组织切开，所以手撕圆白菜口感上更胜一筹。

营养分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 617 千卡	100.1 克	24.8 克	11.7 克

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱



晚餐



花卷
面粉 75 克



莴笋拌海蜇
莴笋 150 克、海蜇皮
100 克、香油 4 克



肉末蒸圆白菜
圆白菜 100 克、猪瘦肉
50 克、鲜香菇 50
克、植物油 4 克



食材随心换

花卷



荞麦馒头

112 克花卷可换为
110 克荞麦馒头。

用荞麦粉和面的时候加入一些细粮，可弥补荞麦粉延展性和弹性差的缺点，营养也会更均衡，更有益于身体健康。

海蜇皮



海米

100 克海蜇皮可换
为 17 克海米。

海米营养丰富，富含蛋白质及钙、磷等多种矿物质，是人体获得钙的较好来源。烹饪前先将海米放入碗中，倒入清水浸泡至变软。

圆白菜



黄瓜、胡萝卜

100 克圆白菜可换
为 100 克黄瓜或 40 克胡
萝卜。

黄瓜苦味的产生可能来源于某种毒素，吃下去会不利于人体健康，所以，发苦的黄瓜最好不要吃。胡萝卜素大量存在于皮下，所以吃胡萝卜时可以不用去皮。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 469 千卡	69.3 克	24.9 克	13.1 克

四季应季菜推荐

春

凉拌洋葱 → 凉拌菜心

养肝，降血脂

洋葱 150 克 大白菜菜心 300 克

夏

炒白菜 → 烧菜豆

健脾养胃

大白菜 150 克 菜豆 75 克

秋

肉末蒸圆白菜 → 菜花烧肉片

增强免疫力

圆白菜 100 克 菜花 70 克

冬

苦瓜炒鸡蛋 → 洋葱炒鸡蛋

保护心脑血管

苦瓜 150 克 洋葱 75 克

纯素食谱交换举例

炒白菜中加入 38 克鲜板栗仁，同时减去肉末蒸圆白菜中的 50 克猪瘦肉。

苦瓜炒鸡蛋

降糖，去火，开胃

材料 苦瓜 150 克，鸡蛋 1 个。

调料 葱花、盐各适量，植物油 3 克。

做法

1. 苦瓜洗净，去蒂除籽，切成斜片。
2. 鸡蛋洗净，磕入碗内，打散，加入苦瓜片、葱花、盐搅匀。
3. 锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至六成热，倒入鸡蛋液，炒至呈金黄色即可。

降糖妙招

1. 苦瓜最好是切成薄片，因为这种做法更接近原汁原味，能更好地发挥其食疗作用。
2. 苦瓜越苦，其苦瓜素（被证实具有降糖功效）含量就越高，因此不建议用盐水浸泡去除苦瓜中的苦味。



Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱

星期天 食谱推荐

早餐



牛奶
150 毫升



花卷
面粉 60 克



香肠炒荷兰豆
荷兰豆 150 克、香肠
25 克、香油 3 克

上午
加餐



豆腐干（小香干）
50 克

食材随心换

花卷



杂粮馒头

90 克花卷可换为 70 克杂粮馒头。

小米面、黄豆面、白面粉按照 2 : 1 : 1 的比例做成杂粮馒头。从营养上来说，各种面粉的蛋白质会发生互补。从烹调角度来说，加入黄豆粉的发面制品松软有弹性，外观更洁白，香气更浓郁。

香肠



火腿

25 克香肠可换为 25 克火腿。

不喜欢咸浓味道的人在烹饪的时候，可采用蒸和煮的手段稀释火腿的味道，蒸的时候最好将其切小。

卤豆腐干



煮鸡蛋

50 克卤豆腐干可换为煮带壳鸡蛋 1 个。

煮鸡蛋时要注意，水一定要完全没过鸡蛋，这样才能将鸡蛋充分煮熟。鸡蛋富含优质蛋白，可以提供较好的饱腹感，适合加餐食用。

营养分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 594 千卡	56.9 克	29.1 克	27.4 克



午餐



糙米饭

大米 50 克、糙米
25 克、红豆 15 克



甲鱼汤

甲鱼 300 克、植物油
4 克



香菇炒菜花

菜花 250 克、香菇(干)
10 克、植物油 4 克

下午
加餐



猕猴桃 100 克



食材随心换

糙米



燕麦、小米

25 克糙米可换为 25 克燕麦或 25 克小米。

加燕麦米后，米饭更有嚼头、更甜。燕麦米最好先泡再煮，这样口感更好。也可以在煮米饭时加点燕麦籽粒，算作主食的一部分。

甲鱼



鲫鱼

300 克甲鱼可换为 300 克鲫鱼。

鲫鱼的咽喉齿(位于鳃后咽喉部的牙齿)有较重的泥腥味，因此，鲫鱼下锅前最好是去掉其咽喉齿，这样鱼汤更美味。另外，鲫鱼细刺较多，老年人和儿童需慢一点儿吃。

菜花



茄子

250 克菜花可换为 357 克茄子。

切开的茄子可用清水浸泡，烹制前再捞出来，这样可以防止茄子变黑。



营养
分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 710 千卡	88.7 克	44.2 克	17.1 克

Part
3

如何配制不同热量一周带量食谱



晚餐



过水面
宽面条 200 克
(熟重)



扁豆烧肉
扁豆 150 克、猪瘦肉
50 克、植物油 3 克



拌茄子
茄子 200 克、香油 3 克

睡前
加餐



梨 100 克



食材随心换

宽面条



意大利通心粉

75 克宽面条可换为
75 克意大利通心粉。

意大利通心粉用含蛋白质高的硬粒小麦颗粒粉制成，食物血糖生成指数仅为 46。通心粉依照包装袋上指定的烹调时间烹煮，如果想吃软一点的，煮的时间可以再延长几分钟。

扁豆



豇豆

150 克扁豆可换为
150 克豇豆。

豇豆烹调时间不宜过长，以免造成营养损失。把大蒜煸炒出香味后下豇豆可以有效去除豇豆的青味。

香油



玉米油

3 克香油可换为 3
克玉米油。

玉米油富含维生素 E，高温会破坏食物中的脂溶性维生素，如维生素 A、维生素 E 和胡萝卜素，所以，玉米油也适合凉拌菜。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 490 千卡	73.7 克	24.4 克	9.94 克

四季应季菜推荐

春

健脑
降糖

拌茄子
茄子 200 克

拌生苘
苘蒿 200 克

夏

降低
血脂

香菇炒菜花
菜花 250 克

香菇菜心
白菜心 357 克

秋

健脾
开胃

香肠炒荷兰豆
荷兰豆 150 克

香肠烧菜花
菜花 105 克

冬

明目，
健脾胃

扁豆烧肉
扁豆 150 克

胡萝卜炒肉
胡萝卜 120 克

纯素食谱交换举例

拌茄子中加入 12 克花生碎，同时减去扁豆烧肉中的 50 克猪瘦肉。

拌茄子

减轻糖尿病视网膜病变

材料 茄子 200 克。

调料 大蒜 15 克，香菜段、盐、鸡精、酱油各适量，香油 3 克。

做法

1. 茄子去柄，切条，放入蒸锅中蒸熟，取出，凉凉。
2. 大蒜去皮，拍碎，加少许盐，捣成蒜泥，放入碗内，加入盐、香油、酱油和鸡精拌匀，制成调味汁。
3. 将调味汁浇在凉凉的茄子上，撒上香菜段拌匀即可。

降糖妙招

1. 在蒸熟的茄子上，放上一些蒜泥或者蒜汁，味道、控糖效果更佳。
2. 蒸茄子的时间不宜过长，一般蒸 8 分钟左右即可。



Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱

1800 ~ 2000 千卡 一周带量食谱举例

星期一 食谱推荐



早餐



馒头
面粉 50 克



山药糙米粥
山药 50 克、糙米
30 克、枸杞子 5 克



牛奶
250 毫升



凉拌黄豆
干黄豆 30 克、植物油
5 克



食材随心换

馒头



荞麦饼

做荞麦饼的过程中，可以用刷子在锅底刷一层薄薄的油，这样可以避免倒油的时候多倒，从而减少了油脂的摄入。

山药糙米粥



山药薏米粥

淘洗薏米时宜用冷水轻轻淘洗，不要用力揉搓，以免造成水溶性维生素的流失。煮薏米粥应用大火，可以降低糊化程度，适合糖尿病患者食用。

干黄豆



北豆腐、南豆腐

30 克干黄豆可换为 120 克北豆腐或 180 克南豆腐。

北豆腐俗称老豆腐，其中的蛋白质及钙含量都比南豆腐高，适合煎炸、红烧、做馅儿等。南豆腐俗称水豆腐，质地细嫩，宜拌、炒、烩等。

营养分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 615 千卡	79.4 克	27.1 克	19.5 克



午餐



二米饭
大米 75 克、小米
25 克



番茄烧牛肉
番茄 200 克、瘦牛肉 100 克、
植物油 8 克



猪肝菠菜汤
菠菜 200 克、香油
3 克

下午 加餐



苹果 200 克



食材随心换

番茄



胡萝卜、白萝卜

200 克番茄可换为 80 克胡萝卜或 160 克白萝卜。

白萝卜含水分和维生素 C，适合生吃，所以宜出锅前将白萝卜加入烹饪。而胡萝卜则恰恰相反，在生吃时 70% 以上的胡萝卜素不能被吸收，所以可在烹饪一半的时候加入白萝卜烹饪。

香油



橄榄油

8 克香油可换为 8 克橄榄油。

市场上常见的橄榄油可分为特级初榨橄榄油、初榨橄榄油和普通橄榄油。特级初榨橄榄油营养素保存最好、质量佳，为首选。

苹果



桃子

200 克苹果可换为 200 克桃子。

桃子中含有的钾元素可以帮助排出体内多余的钠盐，有降血压的功效。另外，桃子中含有大量的膳食纤维，有助于降低血液胆固醇水平。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 692 千卡	97.2 克	34.1 克	13.7 克

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱



晚餐



凉拌燕麦面

燕麦面条 125 克、黄瓜丝 150 克、
香油 2 克

睡前
加餐



豆腐干 2 片（约 60 克）



食材随心换

燕麦面条



意大利细面条

125 克燕麦面条可换
为 117 克意大利细面条。

强化蛋白质的意大利细面条血糖生成指数比较低，为 37，很适合糖尿病患者食用。煮意大利细面条时，可以在水开锅后先加盐再放面，这样能保持面条的弹性。

黄瓜



菠菜、生菜

100 克黄瓜可换为
100 克菠菜或 100 克生菜。

菠菜下面条前先入沸水中焯烫一下，以免草酸溶入面汤中。生菜用手撕成片，吃起来会比刀切的脆。

豆腐干



牛奶

2 片豆腐干可换为
160 毫升牛奶。

睡前可选用半杯牛奶（或 1 个鸡蛋）等蛋白质食品加餐，以延缓葡萄糖的吸收，对防治夜间低血糖有利。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 573 千卡	106.9 克	24.4 克	4.96 克

四季应季菜推荐

春




明目补血，
降脂减肥



番茄烧牛肉
番茄 200 克

青椒烧牛肉
青椒 160 克

夏



清肠
排毒



凉拌黄豆
干黄豆 160 克

麻酱荷兰豆
荷兰豆 220 克、
芝麻酱 5 克

秋



润肺止咳，
防秋燥



猪肝菠菜汤
菠菜 200 克

丝瓜汤
丝瓜 200 克

冬



健脾养胃，
健骨



番茄烧牛肉
番茄 200 克

萝卜烧牛肉
白萝卜 80 克、
胡萝卜 40 克

纯素食谱交换举例

凉拌燕麦面中加入花生碎 18 克，同时减去番茄烧牛肉中的 100 克瘦牛肉。

番茄烧牛肉

健脾养胃，补铁补血

材料 番茄 200 克，瘦牛肉 100 克。

调料 葱段、姜片、盐、料酒、葱花各适量，植物油 8 克。

做法

1. 瘦牛肉洗净，切块，加盐、料酒、姜片、葱段拌匀，腌 30 分钟，拣去葱、姜；番茄洗净，切块。
2. 锅内放油，烧至七成热时放葱花炒出香味，随即倒入牛肉翻炒，加入适量的水，待牛肉九成熟，加入番茄块。
3. 番茄炖熟后，加入盐即可。

降糖妙招

牛肉最好选牛腩，因为牛腩在牛肉中属于组织较多而且带有少量的肥肉和筋膜，很适合红烧。最后要撒上香菜末，这样可以缓解油腻感。



热量：218 千卡

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱

星期二 食谱推荐

早餐



馒头
面粉 75 克



鲜豆浆
250 毫升



煮带壳鸡蛋
1 个



豆芽椒丝
绿豆芽 75 克、青椒
30 克、红椒 20 克、
香油 2 克

食材随心换

馒头



莜面

112 克馒头可换为
70 克莜面。

莜面中含有钙、磷、铁、核黄素、亚油酸等多种人体需要的营养物质，可以辅助治疗和预防糖尿病、冠心病、动脉硬化、高血压等多种疾病。

绿豆芽



莴笋

75 克绿豆芽可换为
75 克莴笋。

许多人吃莴笋时，总是把叶子扔掉，其实莴笋叶中 B 族维生素、维生素 C、维生素 E 的含量比茎高得多；叶中所含的胡萝卜素几乎是茎的 6 倍。因此食用莴笋时应茎叶同吃。

香油



亚麻籽油、橄榄油

2 克香油可换为 2 克
亚麻籽油或 2 克橄榄油。

亚麻籽油和橄榄油都适合凉拌。糖尿病患者不要长期食用一种油，平时用油时，要适当搭配一些高端食用油，均衡脂肪酸的摄入。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 426 千卡	60.5 克	22.8 克	10.6 克



午餐



玉米绿豆饭
大米 100 克、绿豆
25 克、玉米 15 克



芋头烧鸭
芋头 150 克、鸭肉 100 克、
植物油 7 克



紫菜虾皮汤
紫菜(干) 5 克、虾
皮 10 克、香油 2 克

下午 加餐



猕猴桃 200 克



食材随心换

绿豆



红小豆

25 克绿豆可换为 25 克红小豆。

红小豆质地较硬，不易煮熟，因此在烹调前宜先用清水浸泡数小时，以便含有的营养成分能够充分发挥其生理作用。

鸭肉



鸡肉

100 克鸭肉可换为 100 克鸡肉。

鸡不同部位的肉营养成分有所差异。鸡胸脯肉的脂肪含量很低，而且含有大量维生素；鸡腿富含铁，连皮一起吃含有较多脂肪，想减肥的人宜去皮食用。

猕猴桃



菠萝

200 克猕猴桃可换为 200 克菠萝。

菠萝能消化溶解肉类蛋白质的酵素，有帮助消化和吸收的功能，菠萝中含有较丰富的糖类、酸类、酶类和多种维生素(维生素 C 尤多)。适常常吃菠萝，对肾炎、高血压等病有防治功效。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 776 千卡	115.5 克	26.4 克	10.8 克

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱



晚餐



烧饼

面粉 50 克、白芝麻 50 克



菠菜肉丸汤

菠菜 200 克、猪瘦肉 50 克、香油 3 克



毛豆烧丝瓜

毛豆 100 克、丝瓜 90 克、植物油 2 克

睡前
加餐



牛奶 250 毫升

+



苏打饼干 2 片



食材随心换

菠菜



白萝卜

200 克菠菜可换为 160 克白萝卜。

白萝卜的维生素 C 含量在顶部 3~5 厘米处最多，宜于切丝、切条，快速烹调。白萝卜熟吃有益胃排气之效，萝卜中的芥子油和纤维素可促进胃肠蠕动，有助于体内废物的排出。另外，白萝卜所含的钙有 98% 在萝卜皮内，所以萝卜最好带皮吃。

丝瓜



茼蒿

90 克丝瓜可换为 90 克茼蒿。

茼蒿中钾元素的含量较高，能调节体内水液代谢，通利小便，消除水肿。茼蒿中的膳食纤维可增强胃肠蠕动，有助于消化和降低胆固醇。茼蒿还有促进蛋白质代谢的作用，有助于脂肪的分解。值得一提的是，茼蒿烧煮易熟，故需急火快炒以免损失营养成分。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 657 千卡	68.4 克	38.7 克	23.8 克

四季应季菜推荐



纯素食谱交换举例

豆芽椒丝中加入腰果仁 29 克, 同时减去芋头烧鸭中的 100 克鸭肉。

豆芽椒丝

养肝降脂, 减肥

材料 绿豆芽 75 克, 青椒 30 克, 红椒 20 克。

调料 醋 6 克, 盐、香油各 2 克, 鸡精 1 克。

做法

1. 绿豆芽择洗干净, 入沸水中焯透, 捞出, 沥干水分, 凉凉; 青椒、红椒洗净, 去蒂除籽, 切丝。
2. 取盘, 放入绿豆芽和青椒丝、红椒丝, 用盐、鸡精、醋和香油调味即可。

降糖妙招

豆芽凉拌时最好迅速焯一下就出锅。一定要放醋, 这样不仅可以减少其营养物质的流失, 还有助于控糖。



热量: 65 千卡

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱



星期三 食谱推荐



早餐



牛奶 150 毫升



无糖发糕
面粉 50 克、
玉米面 25 克



鹌鹑蛋
4 个



酸辣拌黄瓜
黄瓜 100 克、辣椒
油 2 克、香油 2 克

上午
加餐



樱桃 100 克



食材随心换

无糖发糕



黑米面馒头

黄瓜



茄子

等量黑米面馒头的做法为：面粉 50 克，黑米面 25 克，酵母适量。酵母用 35℃ 的温水化开并调匀；面粉和黑米面倒入盆中，慢慢地加酵母水和适量清水搅拌均匀，揉成光滑的面团。将面团平均分成若干小面团，揉成团，制成馒头生坯，饧发 30 分钟，放入烧沸的蒸锅蒸 15~20 分钟即可。

100 克黄瓜可换为 100 克茄子。

把茄子切成条状或块状，放入微波炉中，大火加热 2 分钟左右，待茄子软中带硬后取出，或者把茄子先上锅蒸软，再在锅内放油烧热后，放入蒜片煎黄，待出香味，倒入茄片稍炒片刻，加入盐、醋等调味品调味即可。先微波加热或者先蒸软，茄子易熟不腻，还能较好地保持茄子外皮鲜亮的紫色，并且由于微波炉是自内而外地加热，所以做出的茄子能保持其大部分营养。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 487 千卡	69.6 克	19.1 克	14.3 克



午餐



烙饼 1 块
熟重约 160 克



扁豆拌鸡丝
扁豆 200 克、鸡丝 50 克、
香油 5 克



油菜豆腐汤
油菜 150 克、南豆腐
50 克、香油 4 克

下午
加餐



杏 100 克



食材随心换

扁豆



黄瓜、胡萝卜

200 克扁豆可换为 400 克黄瓜或 160 克胡萝卜。

黄瓜尾部含有较多的苦味素，苦味素有抗癌的作用，所以不要把黄瓜尾部全部丢掉。做凉拌菜的胡萝卜丝要切得细，这样好入味，营养也比较好吸收。

油菜



番茄

150 克油菜可换为 150 克番茄。

用番茄做汤时，要先将油锅烧至七成热，然后放番茄块翻炒到皮软出汁，最后加水烧开。这样做出来的汤酸酸甜甜，既营养又美味。

杏



青苹果

100 克杏可换为 100 克青苹果。

对于糖尿病患者而言，不要吃太甜的苹果，应选青色的酸味水果。因为酸度高的水果，血糖生成指数一般较低，如青苹果。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 736 千卡	107.9 克	33.4 克	17.7 克

Part
3

如何配制不同热量一周带量食谱



晚餐



二米饭
大米 75 克，
小米 25 克



韭菜炒豆腐干
韭菜 200 克、豆腐干 50 克、
植物油 3 克



萝卜牛肉汤
白萝卜丝 150 克、瘦
牛肉 30 克、植物油
3 克

睡前
加餐



带棒芯玉米棒 100 克

牛奶 100 毫升



食材随心换

韭菜



芹菜、蒜苗

200 克韭菜可换为
200 克芹菜或 200 克
蒜苗。

芹菜以大火快炒为
好。蒜苗不宜烹制得过
于软烂，以免大蒜素被
破坏。烹调蒜苗时，只
要下锅以大火略炒至蔬
菜香气逸出，即刻盛出
食用，才能品尝到清爽
的风味。

白萝卜



胡萝卜

150 克白萝卜可换为
75 克胡萝卜。

吃胡萝卜时，如果
狼吞虎咽吃下去，只能吸
收胡萝卜素的 1%~2%，
而细嚼慢咽可吸收
5%~9%。这是因为植
物的营养都存在于细胞
内，所以，吃胡萝卜时
宜细嚼慢咽。

带棒芯玉米棒



燕麦片

200 克带棒芯玉米
棒可换为 200 克燕麦片。

燕麦片富含膳食纤
维、铁、钙等元素，能
增加饱腹感，有利于心
脏健康。需要提醒的
是，超市选购燕麦片、
燕麦点心一定要注意配
料表中燕麦的含量。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 667 千卡	97.7 克	32.7 克	14.5 克

四季应季菜推荐

春



通经脉，
降压明目

酸辣拌黄瓜
黄瓜 100 克

酸辣拌莴笋
莴笋 100 克

夏



降心火，
降压降糖

油菜豆腐汤
油菜 150 克

苦瓜豆腐汤
苦瓜 150 克

秋



健脾
养胃

韭菜炒豆腐干
韭菜 200 克

肉末榄菜四季豆
四季豆 100 克

冬



清热除烦，
通利肠胃

韭菜炒豆腐干
韭菜 200 克

蒜薹炒豆腐干
蒜薹 200 克

纯素食谱交换举例

油菜豆腐汤中加入 17 克鲜板栗仁，同时减去萝卜牛肉汤中的 30 克瘦牛肉。

韭菜炒豆腐干

降血脂，通便

材料 韭菜 200 克，豆腐干 50 克。

调料 植物油 3 克，盐、鸡精各适量。

做法

1. 韭菜择洗干净，切段；豆腐干洗净，切丝。
2. 炒锅置火上，倒入适量植物油烧热，放入韭菜、豆腐干翻炒至韭菜断生，加盐和鸡精调味即可。

🌱 降糖妙招

1. 锅中油不用烧太热，否则会生成导致血糖升高的物质，只要烧至六成热即可，这是更适合糖尿病患者采用的烹饪方法。
2. 豆腐干在下锅前，用开水泡烫一会儿，既可去除泔水味和焦味，又能避免烹饪中吸入更多的油。



Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱

星期四 食谱推荐

早餐



鲜豆浆
250 毫升



荞麦馒头
荞麦面粉 100 克



韭菜摊鸡蛋
韭菜 50 克、鸡蛋 1 个、植物油 3 克

上午加餐



核桃
2 个 (约 30 克)

食材随心换

荞麦馒头



带棒芯玉米

150 克荞麦馒头可换为 480 克带棒芯玉米 (相当于 2 根中等大小的鲜玉米)。

在煮玉米时最好留些玉米须，留两层青皮，可增强其利尿消炎的功效。如果想吃到更有营养的煮玉米，可以在烧煮时往水里加一点小苏打 (食用碱)。这是因为玉米富含烟酸，但一般情况下烟酸较难被人体分解和吸收，加了小苏打后，玉米中的烟酸可以充分释放出来，营养价值因而更高。吃玉米时，应把玉米粒的胚芽全部吃掉，因为玉米的许多营养元素都集中在那里。

韭菜



香椿

50 克韭菜可换为 50 克香椿。

香椿具有提高机体免疫力、润泽肌肤、杀菌消炎的作用，香椿煎剂对金黄色葡萄球菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、肺炎球菌等致病菌，都有较强的抑制和杀灭作用。另外研究还发现，香椿含有辅助抗肿瘤、降血脂和降血糖的成分，并且含有相当丰富的多酚类抗氧化成分，因此能预防多种慢性疾病。不过，香椿中亚硝酸盐含量较多，因此食用前应该用 100℃ 的沸水焯烫 30 秒钟再烹饪。

营养分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 571 千卡	67.4 克	25.4 克	20.1 克



午餐



二米饭
大米 75 克，小米
25 克



土豆烧牛肉
土豆 200 克、牛肉 75 克、
洋葱 50 克、植物油 4 克



拌芹菜
芹菜茎 50 克、香油
3 克

下午
加餐



苹果 100 克



食材随心换

土豆



芋头

200 克土豆可换为
200 克芋头。

芋头的营养十分丰富，主要含有大量淀粉，其次为蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及胡萝卜素、维生素 C 等。芋头不仅是一种物美价廉的蔬菜，而且是一味良药，有益脾胃、调中气之功效。

芹菜



茼蒿

50 克芹菜可换为 50
克茼蒿。

茼蒿纤维细嫩、容易消化与吸收，将茼蒿焯 1 分钟，拌上香油、盐，清淡可口，很适合冠心病、高血压、糖尿病患者食用。

苹果



李子

100 克苹果可换为
100 克李子。

李子属于富含花青素的水果。研究发现，多吃富含花青素的水果，有助于降低患糖尿病合并心血管疾病的风险。花青素还有助于提高“好胆固醇”水平，同时还可减少与心脏病有关的炎症。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 668 千卡	111.6 克	26.7 克	12.1 克

Part
3

如何配制不同热量一周带量食谱



晚餐



花卷
面粉 100 克



韭菜炒虾
韭菜 100 克、基围虾 200 克、植物油 3 克



瓜片汤
黄瓜 50 克、香油 3 克、香菜 10 克

睡前
加餐



豆腐干 2 片 (约 60 克)



食材随心换

韭菜



芦笋

100 克韭菜可换为 132 克芦笋。

芦笋中的叶酸很容易被破坏，应避免高温烹煮。芦笋含有草酸，最好先入沸水中焯烫后再烹饪。

黄瓜



冬瓜、丝瓜

50 克黄瓜可换为 50 克冬瓜或 50 克丝瓜。

冬瓜汤、丝瓜汤都具有滋阴润肺、降火之功，还能抑制脂肪生成，防长胖。

豆腐干



盐水虾

60 克豆腐干可换为盐水虾 6 只。

虾易熟，最好用盐水煮，一般煮几分钟后立即捞出来，如果煮老了，口感不好，然后过冷水（可使虾的肉质更紧密），沥干后蘸姜醋汁食用。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 621 千卡	81.9 克	43.9 克	11.7 克

四季应季菜推荐

春

养肝明目，
降糖

瓜片汤
黄瓜 50 克

西芹菠菜汁
菠菜 50 克

夏

降糖，
消暑解热

拌芹菜
芹菜 50 克

拌苦瓜
苦瓜 50 克

秋

健脑
降压

韭菜炒虾
韭菜 100 克

西蓝花炒虾
西蓝花 70 克

冬

健脾胃，
驱寒

土豆烧牛肉
土豆 100 克

胡萝卜烧牛肉
胡萝卜 200 克

纯素食谱交换举例

拌芹菜中加入 7 克腰果仁，同时减去土豆烧牛肉中的 75 克牛肉。

土豆烧牛肉

健脾养胃，强筋骨

材料 土豆 200 克，牛肉 75 克，洋葱 50 克。

调料 植物油 4 克，大料、干辣椒段、酱油各 5 克，盐、鸡精各 2 克。

做法

1. 土豆去皮，洗净，切块；牛肉洗净，切块；洋葱洗净，切小粒。
2. 锅内倒油烧热，放大料、干辣椒段、洋葱粒炒香，放入牛肉块、倒入酱油、少许水，炖至牛肉块半熟，放土豆块，大火烧沸后转中火烧熟，拣去大料、干辣椒段，加盐、鸡精拌匀即可。

降糖妙招

牛肉红烧前，先入沸水锅中氽烫出血沫，再捞出洗净，这样能溶去部分脂肪，减少人体对油脂的摄入。



Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱



星期五 食谱推荐



早餐



牛奶
250 毫升



花卷
面粉 75 克



尖椒拌豆腐丝
尖椒 75 克、豆腐丝
25 克、香油 3 克

上午 加餐



杏仁（大）
30 克



食材随心换

花卷



杂粮窝头

112 克花卷可换为 108 克杂粮窝头。
窝头一般是玉米面做的，呈黄色。现在制作的窝头不仅只是玉米窝头了，还有黑米窝头、高粱窝头、红薯窝头、绿豆窝头、糯米窝头等。基本上都是采用五谷杂粮为基本料材，经特殊配方加工而成，也一改传统窝头生硬、干涩的口味，如用黑米粉、玉米粉、黄豆粉各 1/3，加适量酵母发酵后，蒸熟即是黑米窝头。

豆腐丝



南豆腐、北豆腐

25 克豆腐丝可换为 75 克南豆腐或 50 克北豆腐。

豆腐放水中余一下，能除去豆腥味。要知道豆腐余水大有讲究，常见许多余水过后的豆腐不是散碎就是中心出现空洞，不符合烹调的要求，这是没有掌握豆腐余水的诀窍。正确的方法是，将豆腐切成大小相近的小方块，然后放在冷水锅中，与冷水同时加热，待水温上升到 90℃ 左右时，应转用微火恒温，慢慢见豆腐上浮，用手捏时感觉有一定硬度时捞出，再浸冷水中即可。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 648 千卡	121.9 克	27.5 克	29.9 克



午餐



红豆饭
大米 75 克、红小
豆 25 克



大白菜炒鸡蛋
大白菜 150 克、鸡蛋 1 个、
植物油 3 克



肉末茄子
茄子 100 克、猪瘦肉
25 克、植物油 3 克

下午 加餐



橙子 100 克



食材随心换

红小豆



芸豆

25 克红小豆可换为
25 克芸豆。

芸豆很补钙，每
100 克带皮芸豆含钙量
达 349 毫克，是黄豆的
近两倍。芸豆也富含膳
食纤维，其钾含量比红
豆还高。芸豆也可以煮
熟后用来制作零食。

大白菜



西葫芦、马齿苋

150 克大白菜可换
为 150 克西葫芦或 150
克马齿苋。

西葫芦能促进人体
胰岛素的分泌，可有效
地防治糖尿病，预防肝肾
病变，有助于增强肝肾细
胞的再生能力。马齿苋
对糖尿病和心血管疾病
有较明显的防治作用。

橙子



橘子、柚子

100 克橙子可换为
100 克橘子或 113 克
柚子。

橘子和柚子都含有
黄酮类物质，有降低胆
固醇、保护心血管的作
用，能降低糖尿病患者
患中风的可能性。需提
醒的是，太苦的柚子不
宜吃。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 602 千卡	88.1 克	27.5 克	15.4 克

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱



晚餐



发面饼
面粉 75 克



小鸡炖蘑菇
鸡肉 200 克、榛蘑（干）
30 克、植物油 3 克



炒茼蒿
茼蒿 200 克、植物油
2 克

睡前
加餐



梨 100 克



食材随心换

榛蘑



茶树菇、金针菇

30 克榛蘑（干）可
换为 30 克茶树菇（干）
或 60 克金针菇。

茶树菇中含有多种
氨基酸，并且富含 B 族
维生素和钾、钙、镁、
铁、锌等矿物质。金针
菇中赖氨酸的含量特别
高，有促进儿童智力发
育和健脑的作用。

茼蒿



油麦菜、空心菜

200 克茼蒿可换为
200 克油麦菜或 200 克
空心菜。

油麦菜中含有维生
素 B₁、维生素 B₂ 和大
量钙、铁等营养成分，
有降低胆固醇的功效。
紫色空心菜中含胰岛素
成分而能降低血糖，可
作为糖尿病患者的食疗
佳蔬。

梨



枇杷

100 克梨可换为 80
克枇杷。

枇杷含有蛋白质、
糖类、钙、磷等多种营
养物质，能润燥清肺、
止咳、生津解渴，特别
是对治疗多种呼吸系统
疾病引起的咳嗽，独具
特色。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 682 千卡	76.9 克	41.9 克	21.8 克

四季应季菜推荐

春



明目，
降压



大白菜炒鸡蛋
大白菜 150 克

马齿苋炒鸡蛋
马齿苋 150 克

夏



健胃补肾，
止消渴



肉末茄子
茄子 100 克

肉末豇豆
豇豆 50 克

秋



健脾胃，
除湿热



炒茼蒿
茼蒿 200 克

炒扁豆
扁豆 100 克

冬



温暖脾胃，
预防感冒



小鸡炖蘑菇
榛蘑 30 克

群菇炖小鸡
鲜香菇 50 克

纯素食谱交换举例

尖椒拌豆腐丝中加入 9 克煮花生仁，同时减去肉末茄子中的 25 克猪瘦肉。

小鸡炖蘑菇

温中补气，降胆固醇

材料 鸡肉 200 克，榛蘑（干）30 克。

调料 葱段、姜片各 10 克，大料 1 个，
酱油、料酒各 15 克，盐 2 克，植
物油 3 克。

做法

1. 鸡肉洗净切成小块；榛蘑（干）去除杂质和根部，用清水洗净，用温水泡 30 分钟，沥干备用，浸泡榛蘑的水过滤掉杂质后备用。
2. 油锅烧热，放入鸡块翻炒至鸡肉变色，水分收干，放入葱段、姜片、大料炒出香味，加入榛蘑一起炒匀，倒入酱油、料酒，将颜色炒匀，加入浸泡过榛蘑的水烧开。
3. 加盖转中火炖 40 分钟左右，至鸡肉酥烂，汤汁收浓，最后用盐调味，装盘即可。



热量：299 千卡

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱

星期六 食谱推荐

早餐



无糖酸奶
200 毫升



黑米面馒头
黑米面 75 克



拌生菜
生菜 50 克、香油 2 克



煮带壳鸡蛋
1 个 (60 克)

食材随心换

酸奶



牛奶

200 克无糖酸奶可换为 163 克牛奶。

牛奶和酸性饮料或酸性水果同食，都会使牛奶中的蛋白质与果酸及维生素 C 凝结成块，不易被人体消化吸收。因此，牛奶中不宜加酸性饮料，如酸梅汤、橘汁、柠檬汁等。

黑米面馒头



粗粮发糕

112 克黑米面馒头可换为 150 克粗粮发糕。

粗粮发糕是将粗粮同精米精面搭配或掺和着制作，如白面玉米面发糕（将白面粉的 20% 替换为玉米面，或加些小米面），这样蒸出的发糕为浅黄色，不但好看，而且营养价值更高，也更利于消化。

鸡蛋



鹌鹑蛋

1 个煮鸡蛋可换为 6 个鹌鹑蛋。

鹌鹑蛋有“动物人参”之美誉。其营养价值高，赖氨酸、胱氨酸含量均比鸡蛋高，特别是含有丰富的脑磷脂、卵磷脂等，具有补五脏、益气血、壮筋骨的功效。

营养分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 515 千卡	75.9 克	21.9 克	14.4 克



午餐



二米饭
大米 120 克、小米 30 克



苦瓜拌百合
苦瓜 100 克、百合（干）10 克、香油 2 克



萝卜鲢鱼汤
鲢鱼块 100 克、白萝卜 50 克、植物油 3 克

下午加餐



苹果 100 克



食材随心换

苦瓜



芹菜、南瓜

100 克苦瓜可换为 100 克芹菜或 70 克南瓜。

芹菜百合、南瓜百合具有润肺止咳、清心安神的作用，这两道菜特别适合养肺、养胃的人食用。比如糖尿病伴有慢性咳嗽、肺结核、口舌生疮、口干、口臭的患者，都可多食。

鲢鱼



鲈鱼

100 克鲢鱼可换为 100 克鲈鱼。

鲈鱼含有丰富的、易消化的蛋白质、维生素 B₂、尼克酸、钙、磷、钾、铜、铁、硒等。中医认为，鲈鱼味甘性温，有健脾胃、补肝肾、止咳化痰的作用。

苹果



无花果

100 克苹果可换为 83 克无花果。

无花果中富含维生素、膳食纤维、铁等，且含有多种酸性物质和抗肿瘤成分。无花果中的各种有机酸、脂肪酶、蛋白酶，不仅能帮助消化，而且可起到消炎、消肿、驱虫、抑菌、降压等作用。

营养分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 695 千卡	118.4 克	30.1 克	11.6 克

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱



晚餐



花卷
面粉 100 克



冬瓜排骨汤
冬瓜块 100 克、猪排骨
100 克、植物油 3 克



炒苋菜
苋菜 150 克、植物油
3 克

睡前
加餐



猕猴桃 100 克



食材随心换

冬瓜



白萝卜

100 克冬瓜可换为
80 克白萝卜。

白萝卜与排骨搭配，
白萝卜中的淀粉酶能分
解排骨中的脂肪，使之
得到充分的消化与吸
收，清热消积而增进
饮食。

苋菜



蒜薹

150 克苋菜可换为
80 克蒜薹。

蒜薹对心血管疾病
有一定的保护作用。它
不仅有明显的降血脂作
用，还能防止血栓和动
脉硬化，并能预防冠心
病，此外还能保护肝
脏，预防癌症的发生。

猕猴桃



草莓、蓝莓、黑莓

100 克猕猴桃可换
为 150 克草莓或 84 克蓝
莓或 113 克黑莓。

草莓、蓝莓、黑莓
等浆果，可让神经细胞
保持在年轻的状态，多
吃可健脑抗老化。另
外，这些浆果也富含膳
食纤维，对防治便秘、
降低胆固醇，都是颇有
功效的。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 658 千卡	82.9 克	27.1 克	22.5 克

四季应季菜推荐

春



炒苋菜
苋菜 150 克

养肝明目，
降压

拌脆笋
春笋 150 克

夏



拌生菜
生菜 50 克

降糖，
减肥

拌苦瓜
苦瓜 50 克

秋



苦瓜拌百合
苦瓜 100 克

润肺
止咳

芦笋拌百合
芦笋 100 克

冬



冬瓜排骨汤
冬瓜 100 克

补钙壮骨，
补肾养血

萝卜排骨汤
白萝卜 80 克

纯素食谱交换举例

苦瓜拌百合中加入 32 克腰果，同时减去冬瓜排骨汤中的猪排骨 100 克。

冬瓜排骨汤

清热解暑，补钙壮骨

材料 冬瓜 100 克、猪大排 100 克。

调料 植物油 3 克，葱段、姜片、料酒、盐各适量。

做法

1. 将冬瓜削皮，去籽，切成 1 厘米宽、1 厘米长的块，放入沸水中焯一下后，捞出备用；将猪大排在砧板上剁成块，放入沸水锅中焯几分钟后捞出，洗净备用。
2. 锅置火上，放入适量植物油烧热，下入葱段、姜片炆锅，加入料酒、1200 毫升清水，放入排骨大火烧开，再改小火炖 1 个小时，加适量盐，再放入冬瓜块炖 15 分钟即可出锅。

降糖妙招

冬瓜切成细条状后，因总面积大，易吸附更多油脂。



热量：219 千卡

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱

星期天 食谱推荐

早餐



鲜牛奶
250 毫升



全麦面包
140 克（约 4 片半）



蛋丝拌菠菜
鸡蛋 1 个、菠菜 100 克、
香油 3 克

食材随心换

全麦面包



带棒芯玉米

140 克全麦面包可换为 435 克带棒芯玉米（相当于 1 根半大的鲜玉米）。

糖尿病患者在选择玉米时，应选择含膳食纤维较多的老玉米，少吃甜玉米和糯玉米，对血糖有很好的控制作用。玉米最好蒸煮食用，这样可最大限度地激发其抗氧化活性，有利于糖尿病患者的健康。另外，玉米中的蛋白质缺乏色氨酸，与富含色氨酸的豆类搭配食用，可弥补这一缺陷。

鸡蛋



熟火腿、香肠

1 个带壳鸡蛋（60 克）可换为 20 克熟火腿或 20 克香肠。

火腿内富含蛋白质和脂肪，有健脾开胃、生津益血之功。火腿要先用冷水浸泡，并用热水洗净油脂，一为减少点盐分，二为洗去腌制食品的味道。香肠内含蛋白质、脂肪、碳水化合物等。质量好的香肠，肠体干燥有皱缩状，大小长短适度、均匀，肠衣与肉馅紧密相连，肠线结实；肠内瘦肉呈鲜艳玫瑰红色，肥肉白而不黄，无灰色斑点，嗅之芳香浓郁。

营养分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 621 千卡	83.8 克	30.1 克	18.1 克



午餐



花卷
面粉 120 克



番茄豆腐汤
番茄 200 克、南豆腐
50 克、油 3 克



煎鲫鱼
鲫鱼 1 条（约 200 克）、
植物油 5 克

下午加餐



苹果 100 克



食材随心换

番茄



丝瓜、绿豆芽

200 克番茄可换为 200 克丝瓜或 200 克绿豆芽。

丝瓜、绿豆芽都含有维生素 C 及膳食纤维，能有效促进胆固醇的排出，帮助清除体内胆固醇。

鲫鱼



草鱼、黄鱼

200 克鲫鱼可换为 200 克草鱼或 200 克黄鱼。

草鱼除含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸外，还含有钙、磷、铁、硒、镁等营养成分，对血液循环有利。黄鱼富含钙、磷、铁、碘及大量 ω -3 脂肪酸，有明目、安神、益气、健脾开胃等功效。

苹果



橙子

100 克苹果可换为 100 克橙子。

橙子中维生素 C 的含量很丰富，有止呕恶、清火、解酒、解毒的功效。橙子等柑橘类水果含降胆固醇的物质，有助于动脉血管健康，帮助预防心脏病。

营养分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 681 千卡	97.3 克	34.1 克	14.3 克

Part 3

如何配制不同热量一周带量食谱



晚餐



二米饭
大米 75 克，小米
25 克



青椒牛肉丝
青椒 150 克、牛肉丝
50 克、植物油 3 克



炒空心菜
空心菜 150 克、植物油
3 克

睡前
加餐



葡萄 100 克

+



火腿肠 2 片 (约 30 克)



食材随心换

牛肉



猪瘦肉

50 克牛肉可换为 50 克猪瘦肉。

猪瘦肉富含铁。猪肉要斜切，因为猪肉的肉质比较细、筋少，横切炒熟后容易变得凌乱散碎。斜切就可使其不破碎，而且吃起来又不塞牙。

空心菜



油菜、小白菜

150 克空心菜可换为 150 克油菜或 150 克小白菜。

油菜、小白菜都可以减少动脉粥样硬化的形成，从而保持血管弹性。炒油菜、小白菜时都适合加一点醋，以减少维生素 C 的流失。

葡萄



杨桃

100 克葡萄可换为 100 克杨桃。

杨桃能减少机体对脂肪的吸收，有降低血脂、胆固醇的作用，对高血压、动脉硬化等心血管疾病也有预防作用，同时还可以保护肝脏，降低血糖。

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 571 千卡	85.3 克	26.2 克	12.4 克



糖尿病合并症 怎么吃



糖尿病合并高血压 怎么吃

降糖降压都重要

糖尿病合并高血压后，降血糖与降血压的治疗可以同时进行。但如果患者血糖控制尚理想，血压却经常在 160/100 毫米汞柱以上，或同时发现了心脏、肾脏等疾病，降血压就比降血糖显得更为紧迫。

那么，糖尿病合并高血压的患者应如何控制血压呢？首先，加强血压监测，建议每星期检查血压一两次，以便及时调整降压药。其次，最好将血压控制在 130/80 毫米汞柱以下，当血压由 130/85 毫米汞柱降至 120/80 毫米汞柱时，更有利于防治糖尿病肾病。

每日摄入富含纤维素和钾的果蔬

可溶性膳食纤维能吸附肠道内的胆固醇，有助于降低血糖和胆固醇水平。全谷物、豆类、绿叶类新鲜蔬菜和海带、紫菜、魔芋等含膳食纤维较多，可以适当多摄入。

另外，补充钾可使升高的血压显著下降，同时观察到体重也有下降。因此，饮食中应多食含钾的蔬菜（菠菜、苋菜、香菜、油菜、甘蓝、芹菜等）和果仁。

选择性多吃新鲜水果。如青苹果、柚子、猕猴桃、西瓜、橙子等，这些蔬果富含膳食纤维，是高钾低钠食材，对控制血压很有帮助。



菠菜



苋菜



油菜



猕猴桃



西瓜



橙子

适当多食含钙量较多的食物

补充钙能使血钙保持正常水平，维持平滑肌细胞内外钙代谢的平衡，避免血管平滑肌的痉挛，从而达到有效预防血管硬化、降低血压的目的。因此，适当多食含钙量较多的牛奶、海带、豆腐、绿叶蔬菜等食物，有利于糖尿病合并高血压患者病情的控制。

严格限盐，建议3~5克/日

限制钠盐，3~5克/日，不吃或少吃加工食品，如咸肉、火腿、咸菜、腐乳等。建议早上尽量不要吃含盐的食物。然而，炒菜时肯定要加盐，区别只在于量的多少。因此高血压患者就要想办法在一日三餐中协调好。

所以，早餐时可以喝些原味粥或甜粥，吃些馒头，再用醋凉拌一盘芹菜，既清爽又可口。也可以煮一碗燕麦片粥，然后加一袋低脂牛奶调味。

运动中的几点提示

1 糖尿病合并高血压患者忌做倒走和蹲起运动。倒着走这种运动体位交换太猛烈，对患者不利，容易头晕引起误伤。而很多降压药有导致直立性低血压的作用，所以原则上不做蹲起运动。

2 对合并有颈椎和腰椎疾病的患者，在做头部运动和腰部运动时，一定要撑扶，而且不要边扭边走，以免发生意外。

温馨提示

运动要根据血压情况

- 1** 当血压比较高时，应做散步、体操等轻度运动。散步不一定非要出门。比如在家里慢步走，看电视中间活动一下四肢关节，双手的张合、两足的前后移动均有益，甚至深呼吸也可以算是一种简单的运动。
- 2** 通过使用降压药，能将血压控制在130/80毫米汞柱以内的糖尿病患者，可根据体质状况做稍强一些的运动，如快步走、游泳、持哑铃的运动（公园、小区内）等。但活动后一定要监测血压，原则上运动中间发生的短期内血压升高，只要收缩压不超过160毫米汞柱，还是允许的。



带量配餐食谱推荐

食谱 1



早餐



豆浆 200 毫升



馒头
面粉 75 克



西葫芦炒鸡蛋
西葫芦 150 克、鸡蛋 1 个、植物油 3 克

上午
加餐



草莓 100 克



中餐



二米饭
大米 75 克、小米 25 克



鲫鱼冬瓜汤
鲫鱼 200 克、冬瓜 150 克、植物油 4 克



烧油菜
油菜 50 克、虾皮 10 克、植物油 3 克

下午
加餐



苹果 100 克



晚餐



烧饼
面粉 75 克、白芝麻 5 克



黑木耳炒肉
水发黑木耳 100 克、猪瘦肉 50 克、植物油 4 克



蒸茄子
茄子 150 克、植物油 3 克

睡前
加餐



熟豆腐干 2 片

营养
分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 1598 千卡	218.3 克	86.6 克	39.9 克

食谱 2



早餐



馒头
面粉 50 克



豆浆 250 毫升



煮带壳鸡蛋
1 个



生番茄 100 克



中餐



二米饭
大米 75 克、小米 25 克



炒韭菜
韭菜 200 克、植物油 3 克



枸杞鸡腿
鸡腿 50 克、枸杞子 5 克



柚子 200 克



晚餐



绿豆粥
大米 30 克、绿豆 20 克、
燕麦片 10 克



三鲜拌春笋
青椒、红椒、鲜香菇、莴
笋各 50 克、植物油 4 克



土豆烧牛肉
土豆 150 克、牛肉 50
克、植物油 3 克



黄瓜 200 克

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 1413 千卡	193.9 克	63.5 克	28.3 克

糖尿病合并冠心病 怎么吃

控制脂肪与胆固醇摄入

饱和脂肪酸和胆固醇摄入过量是导致高脂血症的重要因素，高脂血症又是冠心病的主要诱因之一，所以，应控制脂肪和胆固醇摄入量。日常应少食：动物脂肪，如猪油、黄油、鸡油、羊油等；肥肉，包括猪、牛、羊肥肉等；动物内脏及鱼子等；软体动物及贝壳类动物。但也不要过度限制胆固醇的摄入，因为胆固醇中含有花生四烯酸，能改善血脂不稳定，脂肪中的长链不饱和脂肪酸，还有防止血小板凝聚的作用。

每周吃 2~3 次海产品

研究发现，吃鱼太少或吃鱼太多都会增加人们患上房颤（一种心律不齐，常表现为心慌、心悸及气短等）的风险，而适量吃海鱼（每周 2~3 次）则可降低这种风险。因为深海鱼类，石斑鱼、多宝鱼、三文鱼、金枪鱼、鲛鱼、平鱼等富含的 ω -3 脂肪酸，可降低血脂与血液黏稠度、预防心肌梗死。

另外，常吃海藻类食物（裙带菜、海带和紫菜等）有助于降低高血压，预防心脏病。因为海藻中含有有助降压的关键成分生物活性肽，其作用类似于常见降压药。然而，由于海藻的含盐量较多，因此也不宜天天食用，一周两次即可。



三文鱼



金枪鱼



平鱼



裙带菜



海带



紫菜



每天吃 50~100 克豆制品

豆制品中所含的大豆异黄酮是一种植物雌激素，它能降低血中胆固醇和甘油三酯含量，并有抗心率失常作用。而美国科学家发现大豆蛋白具有降低血液中胆固醇含量的效果，大量研究表明，每天只要至少摄取 25 克以上大豆蛋白，就可降低血液中的胆固醇含量，有效预防心血管病。25 克大豆蛋白相当于半块豆腐，所以，每天吃 50~100 克豆制品即可预防心血管病。

适当多吃些活血化瘀的食物

中医认为，气滞血瘀是心血管疾病发病的本质，冠心病患者常以活血化瘀法来调治，建议多食油菜、韭菜、洋葱、黑大豆、黑鱼、慈姑、香菇、黑木耳、大蒜、生姜、桃仁、柑橘、柠檬、柚子、金橘、枸杞子等，可以活血化瘀，通畅血脉，促进血液流通。

不要将饮用水软化

水的硬度一般用每升水中含碳酸钙的量来衡量，当水中碳酸钙的含量低于 150 毫克 / 升时称为软水，达到 150~450 毫克 / 升时称为硬水。硬水中钙镁离子的含量较高，而镁离子有利于心脏的舒张和休息，在水硬度较高地区，人群心血管疾病发病率较低。所以，糖尿病合并冠心病患者最好饮用轻度或中度硬水，但患有泌尿系统结石的人，应避免饮用硬水，以控制钙的摄入量。

避免刺激性食物

忌吸烟、酗酒、浓茶及咖啡等刺激性食物。茶和咖啡中含有茶碱、咖啡因、可可碱等生物活性物质。这些物质对中枢神经有明显的兴奋作用，一旦过量，就可使血压增高、心跳加快，对冠心病患者不利。所以，糖尿病合并冠心病患者最好少饮或不饮浓茶、咖啡。另外，伴有爱出汗者还应少吃辛辣之类耗阴伤气的食物。

带量配餐食谱推荐

食谱 1



早餐



饺子

面粉 50 克、茴香 100 克、鸡蛋 1 个、香油 4 克



牛奶 250 毫升

上午
加餐



橙子 200 克



中餐



二米饭

大米 75 克、小米 25 克



茭白烧肉

茭白 200 克、猪瘦肉 25 克、植物油 3 克



木耳圆白菜

圆白菜 200 克、黑木耳（干）50 克、植物油 3 克



蒸三文鱼

三文鱼 50 克、植物油 3 克



晚餐



花卷

面粉 50 克



紫菜虾皮汤

紫菜（干）10 克、虾皮 5 克、植物油 3 克



烧鸭块

鸭肉、胡萝卜各 50 克，莴笋 100 克，植物油 4 克



睡前
加餐

煎豆腐干 100 克

营养
分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 1462 千卡	162.2 克	83.3 克	49.5 克

食谱 2



早餐



燕麦坚果面包
1 片



豆浆
250 毫升



南瓜馒头
1 个



拍黄瓜
黄瓜 100 克、香油 3 克



中餐



馒头
面粉 50 克



清炖鲫鱼
鲫鱼 200 克、植物油 4 克



炒菜花
菜花 150 克、胡萝卜 100 克、洋葱 50 克、黑木耳 10 克、植物油 4 克

下午
加餐



猕猴桃 200 克



晚餐



二米饭
大米 75 克、小米 25 克



酸辣海带
水发海带 200 克、香油 3 克



肉末蒸茄子
茄子 250 克、猪瘦肉 50 克、植物油 4 克

睡前
加餐



牛奶 100 毫升

营养
分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 1457 千卡	208.7 克	68.6 克	35.9 克

糖尿病合并高血脂 怎么吃

多吃些有降脂作用的食物

多吃些有降血脂作用的食物，如洋葱、茄子、南瓜、白萝卜、胡萝卜、大蒜、香菇、蘑菇、金针菇、豆腐、绿豆、黑豆、海带、紫菜、裙带菜、黑木耳、芦笋、秋葵等。不含胆固醇的玉米面、小米、糙米、燕麦、荞麦、花生、黑芝麻、蛋清等，应成为糖尿病合并高血脂患者常吃的食物。

供给充足的蛋白质

蛋白质的来源非常重要，主要来自于牛奶、鸡蛋、瘦肉类、禽类（去皮）、鱼虾类及大豆、豆制品等食品。其中植物蛋白质的摄入量要在 50% 以上。具体来说，如果血脂升高较多，不妨选用低脂或脱脂牛奶。还应该多吃鱼类，特别是海产鱼类，鸡、鸭等禽类，因为这些肉类食物的优质蛋白含量丰富，而脂肪含量较猪肉、牛肉少，有利于降低血脂水平。建议肉类在烹调时采用蒸、炖的方式，少采用红烧的方式。

每日摄取的胆固醇应减少至 200 毫克

健康者每日摄入的胆固醇不应超过 300 毫克，如已患冠心病或其他动脉粥样硬化症，每日摄取的胆固醇应减少至 200 毫克。动物内脏、蛋类（主要是蛋黄）以及墨鱼、干贝、鱿鱼、蟹黄等海产食品中胆固醇含量均高，应加以限制。

烹调方式以蒸、煮、炖、凉拌为主

糖尿病合并高血脂患者的饮食需要清淡少盐，烹调方式以蒸、煮、炖、凉拌为主，少用煎、炸。

清蒸

清蒸，就是将原料装于器皿中，以蒸气加热，使调好味的原料熟透或酥烂入味。其特点是保持了菜肴的原形、原汁、原味，比起炒、炸、煎等烹饪方法，蒸出来的菜肴所含油脂少，且能在很大程度上保存菜的各种营养素，可溶性物质的损失也比较少。



煮炖

煲煮鲜汤以陈年瓦罐煨煮效果最佳。煲汤时食品一定要新鲜。新鲜并不是传统的“肉吃鲜杀，鱼吃跳”的时鲜。这里所说的鲜，是指鱼、畜、禽杀死后3~5小时，此时鱼、畜或禽肉的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为人体易于吸收的氨基酸、脂肪酸，味道也最好。

那么，什么样的汤才是健康的呢？一是要淡，少放盐；二是熬煮时间不能太长。素菜汤以食材稍微变软最佳，煲肉类汤，尤其是鱼汤，1小时即可，最长别超过2小时；三是熬肉汤前，将肉类用沸水焯一下，可有效减少嘌呤含量。



凉拌

凉拌是糖尿病患者食用蔬菜的良好方式。凉拌一方面可以减少蔬菜中维生素的损失，另一方面凉拌未经油、盐等烹饪可以减少油脂、盐分的摄入。

凉拌蔬菜时，加上醋、蒜和姜末，既能调味，又能杀菌。另外，蔬菜焯水时加点盐，可减少蔬菜中营养物质的损失。蔬菜焯水后若不立即烹调，应拌点熟油。



适当选用富含单不饱和脂肪酸的植物油

糖尿病合并高血脂患者，其膳食中饱和脂肪酸要小于7%，并可适当提高单不饱和脂肪酸的比例，即以单不饱和脂肪酸取代部分饱和脂肪酸对高血脂患者有重要意义。因为单不饱和脂肪酸有降低血胆固醇、甘油三酯的作用，还不影响高密度脂蛋白。所以，糖尿病合并高血脂患者应当经常选用富含单不饱和脂肪酸的油，如茶籽油、橄榄油等，但为了遵循脂肪酸均衡的营养原则，应该根据脂肪酸品种和含量的不同来换着吃油，比如用茶籽油和亚麻籽油（富含多不饱和脂肪酸）替换等。



带量配餐食谱推荐

食谱 1



早餐



燕麦牛奶粥
牛奶 250 毫升、燕麦片
50 克



炒油菜
油菜 50 克、植物油 2 克、
虾皮 5 克

上午
加餐



猕猴桃 100 克



中餐



红豆饭
大米 75 克、红小豆 25 克



美极洋葱
洋葱 50 克、醋、香油各 3 克



胡萝卜牛肉丝
胡萝卜 150 克、牛瘦肉
30 克、植物油 3 克



鸭血豆腐汤
鸭血、内酯豆腐各 20 克、
香油 2 克



晚餐



花卷
面粉 50 克



清炒茼蒿
茼蒿 150 克、植物油 2 克



炒鱼片
草鱼 100 克、青椒 50
克、黑木耳（干）10 克、
植物油 5 克

营养
分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 1328 千卡	183.2 克	59.8 克	35.9 克

食谱 2



早餐



豆浆 400 毫升



豆蔻茯苓馒头
面粉 75 克



煮鹌鹑蛋
带壳鹌鹑蛋 40 克



炒芥蓝
芥蓝 100 克、植物油
3 克



中餐



二米饭
大米 75 克、小米 25 克



牛蒡山药排骨汤
山药、猪排骨各 150 克，
牛蒡 50 克，香油 3 克



丝瓜烧番茄
丝瓜 150 克、番茄 50
克、植物油 3 克

下午 加餐



葡萄 100 克



晚餐



小窝头
玉米面 50 克、黄豆粉 25 克



燕麦粥
燕麦 20 克、大米 10 克



鲜虾芦笋
芦笋 50 克、明虾 150
克、植物油 4 克

睡前 加餐



熟豆腐干 2 片

营养 分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 1875 千卡	235.9 克	92.9 克	50.3 克

Part 4

糖尿病合并症怎么吃

糖尿病合并肾病 怎么吃

选择主食的技巧

糖尿病肾病患者在选择糖类食物时，可采取以下两个方法：第一，应选择血糖指数低的复合糖类为宜，如荞麦、燕麦、莜麦、玉米等；第二，选择热量高、蛋白质含量低的食物作为主食，可以用麦淀粉饮食取代主食，比如用小麦淀粉蒸馒头、包子等。热量高而蛋白质含量低的食物，还包括藕粉、小麦淀粉、菱角粉、荸荠粉、粉丝、芋头、山药、土豆、南瓜等。

限制钾摄入量，避免高血钾

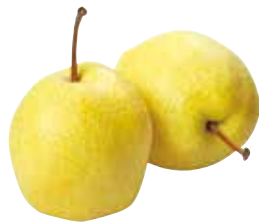
因为糖尿病肾病极易出现酸中毒和高钾血症，一旦出现，将诱发心律失常和肝昏迷。因此，每日应控制钾的摄入量低于 2000 毫克。像油菜、菠菜、韭菜、番茄、海带、香蕉和桃子等含钾高的食物，应适当限制，但这并不意味着绝对不能吃（含钾高的绿叶蔬菜可先用开水焯一下），而是应该在总量范围内有选择地吃，同时避免食用浓缩果汁、肉汁；像瓜果类蔬菜（南瓜、冬瓜、葫芦）、苹果、梨、菠萝、西瓜、葡萄等含钾量都较低，可以适量食用。



南瓜



苹果



梨



菠萝



西瓜



葡萄

● 遵循低蛋白饮食

糖尿病肾病 I ~ II 期患者，蛋白质摄入量以每日 0.8~1.0 克 / 千克体重为宜；过量的蛋白质可增加肾小球滤过率，促进肾小球基底膜增厚。从进入第 IV 期起，糖尿病肾病患者应限制饮食蛋白质，蛋白质摄入量以每日 0.8 克 / 千克体重为宜；而肌酐清除率开始下降后，饮食蛋白质限制还需更严格，蛋白质摄入量以每日 0.6 克 / 千克体重为宜。低蛋白饮食能减少尿蛋白排出，并能延缓肾损害进展。但是，在低蛋白饮食时一定要保证饮食中有足够热量，需达 125~146 千焦 / 千克体重（即 30~35 千卡 / 千克体重，不过肥胖者应略少，以逐渐减体重至正常），以免出现营养不良。

另外，蛋白质相对量的减少，自然提升了对质的要求：选择必需氨基酸含量高的优质动物蛋白，尤其应选用“白色蛋白”（烹饪后都为白色），如鱼肉、虾、牛奶、鸡肉、鸡蛋等作为蛋白来源，尽量少用黄豆、绿豆等豆类植物蛋白，因其利用率低反而会增加肾脏负担。

● 限制食盐摄入量

为了有效防止并发症的进展，食盐摄入量应小于 6 克 / 日，伴有肾功能不全者（表现为浮肿或尿量减少）降至 2 克 / 日。但是如果同时伴有呕吐、腹泻时，则不应再过分限制盐的摄入，甚至还需补充。

● 坚持低脂肪饮食

虽然终末期肾病常合并脂代谢障碍，但仍要坚持低脂肪的摄入。橄榄油、花生油等植物油中含有较丰富的单不饱和脂肪酸，也可以作为热量的来源。

● 提高钙、降低磷的摄入

肾脏损害时对磷的排泄减少，可导致血磷升高，而且对维生素 D 的合成能力降低，影响钙的吸收。血中钙的浓度降低，容易出现骨质疏松。因此理想的治疗膳食应该提高钙含量，尽量降低磷含量，而低蛋白饮食本身就降低了磷的摄入，有利于治疗。

温馨提示

运动锻炼也要讲究“分期”

早期和中期糖尿病肾病患者，应每周运动 3~5 次，每次运动 20~30 分钟。早期患者进行中等强度运动，如快走、平地慢跑、做广播操、游泳等，避免长时间强度很大的能持续升高血压的运动。

出现蛋白尿时，应进行低强度运动，如散步、打太极拳、跳交谊舞等，不宜进行较强的运动治疗，这样可以延缓或减少糖尿病肾衰竭的发生概率。

运动时间选择在餐后 1 小时。

带量配餐食谱推荐

食谱 1



早餐



小窝头
面粉 75 克、玉米面 25 克



烧油菜
油菜 50 克、虾皮 10 克、
植物油 3 克



牛奶 100 毫升

上午
加餐



苹果 100 克



中餐



燕麦饭
大米 75 克、燕麦 25 克



绿豆芽炒兔肉丝
绿豆芽 150 克、兔肉 50
克、植物油 5 克



清蒸菜花口蘑
口蘑 50 克、菜花 150
克、植物油 3 克

下午
加餐



西瓜肉 100 克



晚餐



二米饭
大米 75 克、小米 25 克



豇豆炒肉
猪瘦肉 25 克、豇豆 200
克、植物油 5 克



萝卜鲫鱼汤
白萝卜 80 克、胡萝卜
30 克、鲫鱼 200 克、
香油 4 克

营养
分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 1289 千卡	171.4 克	72.9 克	32.1 克

食谱 2



早餐



牛奶 250 毫升



全麦面包 140 克
(约 4 片)



煮鸡蛋 1 个



炒南瓜
南瓜 100 克、香油 3 克



中餐



二米饭
大米 75 克、小米 25 克



韭菜炒鱿鱼
韭菜 200 克、水发鱿鱼丝
100 克、植物油 3 克



黄瓜拌金针菇
黄瓜 150 克、金针菇 50
克、香油 3 克

下午
加餐



梨 200 克



晚餐



蒸饺
面粉 100 克、猪瘦肉 50
克、香油 3 克



腰片茼蒿汤
茼蒿 100 克、腰片 80
克、海米 5 克、香油 3 克



拌海带
水发海带 100 克、红椒丝
25 克、香油 3 克

营养
分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 1829 千卡	255.9 克	98.9 克	44.2 克

Part
4

糖尿病合并症怎么吃

糖尿病合并痛风 怎么吃

急性发作期，嘌呤摄入量 < 150 毫克 / 日

痛风急性发作期时，红、肿、热、痛的症状明显，而过高的嘌呤可转化成为尿酸，加速痛风急性发作，所以痛风急性发作期每天摄入的嘌呤量应严格限制在 150 毫克以下，禁用高嘌呤类食物，少用中嘌呤类食物，以低嘌呤类食物为主。具体说，就是要多吃蔬果，因为它们多为碱性食物，可以促进尿酸的排出。但果糖宜少摄入，因为它可加速尿酸的合成，所以蔗糖、蜂蜜、碳酸饮料及果汁等均不宜食用。蔬菜中的荚豆类，如扁豆、黄豆芽等含嘌呤较高，急性期应限制食用。

低嘌呤类食物

每 100 克食物中含嘌呤 25 毫克以下

分类	食物
谷类	大米、小米、小麦、玉米等
薯类	土豆、芋头等
蔬菜类	大白菜、苋菜、芥蓝、圆白菜、芹菜、韭黄、苦瓜、黄瓜、冬瓜、丝瓜、南瓜、茄子、胡萝卜、白萝卜、青椒、洋葱、番茄、莴笋等
水果类	橙子、橘子、苹果、西瓜、葡萄、草莓、樱桃、菠萝、桃子、李子、橄榄等
蛋奶类	鸡蛋、鸭蛋、牛奶等
其他类	苏打饼干、花生酱、麦片、汽水、咖啡等

高嘌呤类食物

每 100 克食品中含嘌呤 150 ~ 1000 毫克

分类	食物
畜禽类	动物内脏、各种肉汤等
水产类	沙丁鱼、凤尾鱼、鲭鱼、乌鱼、鲢鱼、带鱼、白鲢鱼、淡菜、蛤蜊、干贝、鱼干等
其他	火锅汤、鸡精、酵母粉等



缓解期，适当摄入中嘌呤食物

慢性期或间隙期痛风患者，还是以低嘌呤食物为主，也可以适量地选用一些中嘌呤食物。

中嘌呤类食物

每 100 克食品中含嘌呤 25 ~ 150 毫克

分类	食物
畜禽类	鸡肉、猪肉、鸭肉、牛肉、羊肉等
水产类	草鱼、鲤鱼、鲫鱼、秋刀鱼、虾、螃蟹、鲍鱼、鱼丸、海带、紫菜等
蔬菜类	菠菜、茼蒿、豆苗、四季豆、豌豆、豇豆、豆芽、芦笋、笋干等
菌菇类	香菇、金针菇、银耳等
豆类及豆制品	黄豆、绿豆、红豆、豆腐、豆干、豆浆等
干果类	花生、腰果、板栗、莲子、杏仁等

特别提示：所有处于痛风缓解期的患者可从中选用一份动物性食物和一份蔬菜，但食用量不宜过多。

蛋白质以奶蛋类为主，辅以少量肉类和豆制品

糖尿病合并痛风患者补充蛋白质，急性期应以谷类、牛奶、蛋类（这些食物嘌呤低）为主；慢性期根据病情，在限量范围内，安排一些含少量或中等量嘌呤的食物，如禽肉、鱼肉（煮过弃汤）及豆制品（豆浆、豆腐、豆腐干等），少吃红肉，避免吃炖肉或卤肉。提醒，糖尿病合并痛风患者吃肉时可以将肉先用水煮一遍，然后弃汤再进一步配菜烹调后食用。

每日喝水 2000 ~ 3000 毫升，促进尿酸排出

痛风患者应多饮水，以利尿液的稀释，促进尿酸的排出。心肾功能正常者，至少每日饮水 2000 ~ 3000 毫升（2000 毫升水相当于 250 毫升的杯子 8 杯）。注意睡前一定要喝水，即使在半夜，最好也起来喝点水，以免晚上尿液浓缩。肾功能不全者，应在严密观察下进行液体补充。



多吃富含钾的食物，减少尿酸沉淀

大部分食物中都含有钾，蔬菜和水果是钾的最好来源。由于钾主要从尿中排出，因此临床上有句话——“见尿补钾”，就是说如果要补钾，只有见到患者排了尿才能补。大家或许知道，高钾膳食可降低血压，“限盐补钾”已成为防治高血压的基础措施。那痛风患者吃高钾食物又有什么意义呢？研究发现，钾可减少尿酸沉淀，有助于将尿酸排出体外。所以，痛风患者可适当多吃高钾食物，如土豆、西芹、菠菜、空心菜、油菜、桃、杏、黑木耳等。

酒精可抑制尿酸排出，应限酒

酒里都含有酒精，酒精在肝脏代谢时伴随嘌呤分解代谢增加，导致其终产物尿酸的增高；同时，酒精能造成体内乳酸堆积，对尿酸排出有抑制作用。另外，酒精本身含有大量嘌呤物质，尤其是啤酒比其他酒类所含嘌呤要高 10 倍多。因此，痛风患者应严格控制酒类，最好戒酒。

摄入维生素 C 高的果蔬

科学研究发现，维生素 C 能降低血液中的尿酸水平，所以多从食物中摄取维生素 C，可降低发生痛风的风险。维生素 C 的主要来源是新鲜蔬菜与水果，痛风患者可以多吃以下高含维生素 C 的果蔬。

芥蓝	芥菜	甜椒	猕猴桃	青椒	菜花	苦瓜	西蓝花	草莓
76	72	72	62	62	61	56	51	47

注：每 100 克可食部分的含量，单位：毫克

合理烹调，减少食物中嘌呤的含量

合理的烹调方法，可以减少食品中含有的嘌呤量——烹饪肉食时，可先将肉焯水或煮熟，弃汤后再行烹调。此外，辣椒、咖喱、胡椒、芥末、生姜、鸡精等调料，都可能诱使痛风急性发作，应尽量避免使用。



因为嘌呤易溶于水，所以肉类经过焯水后嘌呤多已溶解到沸水中，本身的嘌呤含量则大为减少。

带量配餐食谱推荐

食谱 1



早餐



奶香燕麦粥
牛奶 250 毫升、燕麦片
25 克



全麦面包
50 克（约 1 片半）



番茄茄子
茄子 200 克、番茄
100 克、植物油 3 克



中餐



花卷
面粉 75 克



青椒炒鸡蛋
青椒 150 克、鸡蛋 1 个、
植物油 3 克



虾仁油菜
鲜虾仁 50 克、油菜 100
克、植物油 3 克



晚餐



二米饭
大米 75 克、小米 25 克



芹菜炒肉
芹菜茎 150 克、猪瘦肉
50 克、植物油 3 克



炒素什锦
西蓝花 50 克、鲜香菇 50
克、胡萝卜 50 克、甜椒
50 克、植物油 3 克

营养
分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 1440 千卡	193.4 克	65.3 克	41.7 克

食谱 2



早餐



牛奶 250 毫升



玉米
1 根（中）带棒芯玉米



煮带壳鸡蛋
1 个（60 克）

上午
加餐



番茄 100 克



中餐



二米饭
大米 75 克、小米 25 克



海蜇萝卜丝
海蜇 100 克、白萝卜
150 克、香油 2 克



蒜蒸白菜
大白菜 200 克、香油 3 克

下午
加餐



梨 100 克



晚餐



烧饼
面粉 75 克、白芝麻 5 克



苦瓜番茄玉米汤
苦瓜 100 克、番茄 50 克、
玉米半根、植物油 3 克



黄瓜炒木耳
黄瓜 200 克、水发黑木耳
50 克、植物油 3 克

睡前
加餐



熟豆腐干 2 块

营养
分析

热量	碳水化合物	蛋白质	脂肪
共 1453 千卡	211.3 克	63.9 克	35.9 克